

## Рекомендации родителям по снижению тревожности в период самоизоляции

Эмоциональное состояние ребенка зависит от состояния взрослого. Чтобы уберечь себя и свою психику от «*массовой тревожности*», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы **детей**.

Замечайте каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию (*аромат кофе, солнечное утро, любимая песня*).

Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Это усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. Длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

Мамы, чрезмерно тревожные за своих **детей**, обратите внимание на себя, свои желания, чувства. **Самое время** подумать, как его грамотно распределить. Покажите пример своим детям – как прожить жизнь счастливо и полноценно.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на то что раньше не хватало **времени**. Например, рацион питания и занятие спортом для укрепления иммунитета; разгрести залежи в шкафах; почистить память смартфона и ноутбука; посадить цветы и ухаживать за ними; пересмотреть любимые фильмы **дома**; устроить романтический ужин при свечах; экспериментировать с рецептами блюд; наладить с детьми эмоциональную близость, говорить «*я тебя люблю*», вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, порисовать и т. д.

Как **родителю** помочь ребенку справиться с возможным стрессом при **временном нахождении дома**.

**Родители** могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого **родителям необходимо**:

Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Регулярно общайтесь, с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте истории из жизни, о преодолении вами трудных жизненных ситуаций. Дети, которые чувствуют поддержку справляются со стрессом успешнее.

Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, физическая реакция организма, поэтому бороться с ним ребенку поможет любая деятельность: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка (рисование, плетение «*фенечек*», украшение одежды, это является своеобразной «*разрядкой*», несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний. Поддерживать семейные традиции.

Поддерживайте режим дня ребенка (*сон, режим питания*). Важно, чтобы вставал и ложился в привычное **время**.

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (*мыть руки, пользоваться средствами дезинфекции для рук*).