



МБУДО "Дом детского творчества Железнодорожного округа"

*Памятка
для родителей и педагогов
"Снижение тревожности в период самоизоляции"*



*Разработала:
педагог-психолог
Конорева Т. Г.*

Курск 2020

Рекомендации педагогам и родителям по снижению тревожности в период самоизоляции

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впасть в одержимость.

Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях.

Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочили пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.

Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет.

Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля-мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочили пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.



Тревожность и коронавирус: как помочь ребенку?

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка;
- гипервозбужденность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен;
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело";
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров;
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета.

Что предпринять родителям?

- Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка, не вдаваясь в подробности (для малышей, например, подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу "страшный вирус, выйдешь на улицу – заболеешь и умрешь (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями);
- Если вы видите, что ребёнка что-то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) – это обеспечит малышу ощущение безопасности;
- Создайте распорядок дня для своей семьи который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей;
- Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения – лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка.
- Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультфильма конечно же возможен);
- Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом;



Мама, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания, чувства.

Покажите своим детям пример — как прожить жизнь счастливо и полноценно.



Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Например, сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени:

- *Пересмотреть рацион питания;*
- *Начать заниматься спортом для укрепления иммунитета;*
- *Разгрести залежи в шкафах;*
- *Сделать генеральную уборку;*
- *Почистить память смартфона и ноутбука;*
- *Посадить цветы и ухаживать за ними;*
- *Пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре;*
- *Устроить романтический ужин при свечах;*
- *Экспериментировать с рецептами блюд;*
- *Использовать это время, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать «я люблю тебя», вместе поиграть, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.*