

## **Рекомендации педагогам и родителям по снижению тревожности в период карантина.**

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

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

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

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

- Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из её 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.

- Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.

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