



Рекомендации педагога – психолога родителям по снижению тревожности при временном нахождении дома

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

- ✦ Не говорите и не думайте об этом постоянно
- ✦ Не смотрите много информации на эту тему
- ✦ Возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию: солнечное утро, любимая песня, хорошо получившееся новое дело. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте близких замечать хорошее.
- ✦ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию, как угрозу, один из её защитных механизмов – желание контролировать происходящую ситуацию. Просматривание новостей - иллюзия контроля, так как это только усиливает стрессовую ситуацию, а стресс не получает выхода, что отражается на психическом спокойствии и соматическом состоянии.
- ✦ Читая новости, отслеживайте сильные телесные реакции. Напряжение: в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение
- ✦ - сигнал убрать из рук смартфон, выключить компьютер или TV
- ✦ Выражайте и проживайте свои эмоции, хотите плакать – плачьте, хотите покричать – кричите в подушку, но не срывайтесь, ни в коем случае на близких: карантин закончится, вам с ними жить дальше.