

## Снижаем тревогу вместе

Сегодняшнее положение вещей нестандартно и ново для всех нас: родителей, педагогов, детей. С одной стороны, на нас обрушивается большой объем информации из СМИ (чаще всего пугающей) по поводу распространения коронавируса, с другой – новые формы обучения из-за самоизоляции детей и взрослых. К этому стоит прибавить резкое снижение из-за ситуации с пандемией физической активности у детей, которую сложно восполнить в полном объеме, учитывая пространство наших квартир. Все это вместе взятое порождает обеспокоенность и тревогу. Что необходимо нам, взрослым, предпринять, чтобы данные факты не приобрели глобальных масштабов всепоглощающего стресса?

Во-первых, необходимо взять себя в руки и не поддаваться панике. Для этого необходимо выполнять все рекомендации специалистов. Мыть руки после улицы, перед едой, спать не меньше 7-8 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет). А вот просмотр новостей и информационных лент лучше свести к минимуму. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и её рисков.

Во-вторых, нужно посмотреть на данную ситуацию с позитивной стороны. Ситуация непростая, но постараемся извлечь из неё как можно больше положительного. Например, самое время ввести ритуал совместной утренней гимнастики. Для укрепления здоровья это просто необходимо, а раньше на зарядку не находилось времени. Вместо общения в социальных сетях и обсуждения негативных последствий пандемии самоизоляция поможет найти время для общения по душам со своим чадом. Да мало ли того, что мы откладывали, а сейчас имеем возможность осуществить? Формирование позитивного мышления происходит во время следующего упражнения: в конце дня нужно назвать три приятных события за день, ещё лучше, если все члены семьи расскажут о своих положительных моментах дня за вечерним чаем. Подумайте, за что вы можете сказать спасибо этому периоду времени, сложившимся обстоятельствам?

В-третьих, рассмотрим ситуацию как возможность для добрых дел. Активность и конкретные дела сводят тревогу к минимуму. Тревога возникает от ощущения беспомощности и неизвестности. Когда человек занят важной и результативной деятельностью, ему некогда тревожиться. Самое время позаботиться о тех, кто реально может пострадать, – о наших пожилых родных и близких. Мы можем обеспечить их необходимым, чтобы они не подвергали себя лишним рискам. Или, например, можно узнать, кому требуется помощь в вашем подъезде.

В-четвертых, одно из лучших лекарств против тревоги — творчество. Что, если всей семьёй сочинить сказку, сделать общую картину, коллаж или что-то вместе испечь? Позитивные эмоции обеспечены!

Помните, что ваше эмоциональное состояние напрямую влияет на ваших детей! Мы не в силах повлиять на курс валют и нефти, но мы в силах снизить уровень своего стресса.

Берегите себя и ваших близких!