



«Как уменьшить тревожность в период эпидемии»

Уважаемые родители, тревожный информационный поток может негативно повлиять на ваше психологическое состояние и членов вашей семьи. В это период Вам важно самим сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

1. Сохраняйте и поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

2. Сохраняйте для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Чередуйте учебную, творческую и физическую нагрузку детей. Позаботьтесь о чистоте и проветривании помещения. Попросите соблюдать личную гигиену.

3. Не перегружайте себя информацией СМИ. Сократите время потребления новостей до 10-15 минут в день. Этого будет достаточно, чтобы узнать главное.

4. Ведите себя спокойно, отвечайте на вопросы детей о вирусе, но не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

5. Оценивайте свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности.

6. Разделяйте, что Вы можете сделать конструктивно, а что становится навязчивым и мешающим.

7. Соблюдайте рекомендации, которые Вы получаете от школы. Ориентируйтесь только на официальную информацию от классного руководителя и администрации школы.

Пребывание дома — это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел!

Педагог-психолог:
Каменских Е.Н.

