

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №26 «Подсолнушек» г. Волжска Республики Марий Эл

**Консультация для родителей
«Как сохранить спокойствие и справиться со стрессом,
находясь на карантине?»**



Подготовила: педагог-психолог
МДОУ № 26 «Подсолнушек»
Герасимова Е.Н.

Эпидемия коронавируса затронула все сферы жизни. Страх заболеть, переживания за здоровье близких, обеспокоенность финансовым кризисом, неуверенность в завтрашнем дне - все это становится источником повышенной тревожности.

1. Разобраться, что именно тревожит.

Стресс у каждого проявляется по-разному: кто-то старается игнорировать проблему, а кто-то, наоборот, заикливается на ней. У человека могут начаться проблемы со сном, снижается концентрация внимания. Психолог советует, прежде всего, разобраться, что именно больше всего пугает. Например, человек может очень бояться заболеть или же опасаться, что не в силах защитить близких, либо переживать из-за того, что может потерять работу и сбережения. Определившись с причиной, стоит спросить себя, насколько вы в состоянии изменить ситуацию, чтобы она стала менее тревожной и более стабильной. Если на этот вопрос вы отвечаете «да», то составьте план действий. Чем подробнее он будет, тем лучше. Запишите все на бумаге или в компьютере или держите план в голове. И очень важно: начинайте действовать! Предпринимайте хотя бы один крошечный шаг каждый день. Ощущение того, что вы движетесь к цели, будет вас поддерживать и успокаивать.

2. Искать положительные стороны.

Если изменить ничего в настоящий момент нельзя, психолог советует принять ситуацию как свершившийся факт и постараться найти в ней положительные стороны. Например, вынужденное сидение дома можно использовать для саморазвития: больше читать, пройти онлайн-курсы или получить дополнительное образование.

3. Избавиться от триггеров, провоцирующих стресс.

По словам психолога, стоит задуматься над тем, что больше всего заставляет нервничать. Например, если вы каждый день постоянно читаете новости о коронавирусе, то можно попробовать соблюдать информационную тишину или хотя бы просматривать новости реже.

4. Составьте режим дня.

Возможность спланировать свой день даже при нахождении круглые сутки дома даст ощущение контроля и, как следствие, принесет чувство спокойствия. Если в семье есть маленькие дети, которые из-за карантина не ходят в детский сад или школу, то психолог рекомендует родителям договориться о том, кто из них и в какое время будет заниматься детьми, и периодически подменять друг друга. Каждый член семьи может

организовать себе удобное рабочее место так, чтобы по возможности не мешать другим. Помогает и график домашних дел. Например, в него можно вписать, кто и когда готовит, моет посуду и ходит за продуктами.

5. Занимайтесь физической нагрузкой.

Физическая нагрузка тоже помогает отвлечься и держать себя в тонусе. Это может быть, допустим, утренняя зарядка, гимнастика, танцы, что угодно. Особенно успокаивают, по словам психолога, тренировки с дыхательными практиками, например, йога.

6. Не держите эмоции в себе

Многие люди замыкаются в себе во время стрессовой ситуации. Психолог напоминает, что в тяжелый период, наоборот, важно относиться друг к другу максимально тепло и вовремя проговаривать и решать возникающие проблемы и недопонимания.

Если родные люди далеко, с ними можно связаться по телефону или Skype, FaceTime либо с помощью других приложений. Если человек чувствует, что не может самостоятельно справиться с тревогой и страхом, то не нужно бояться обратиться к специалисту. Сейчас есть возможность сделать это онлайн.

7. Наведите порядок в квартире.

В чистом доме приятнее находиться и меньше шансов заболеть. Поэтому, чтобы находиться в квартире стало комфортнее, можно убратся, протереть пыль и разобрать вещи. Желательно привлечь к этому всех домочадцев.

8. Сохраняйте личное пространство.

В условиях самоизоляции или вынужденного карантина каждому члену семьи очень важно иметь собственное личное пространство. Нужно объяснить близким, что вам порой нужно побыть в одиночестве и помолчать. Например, можно сделать в квартире специальное место, в котором при желании каждый член семьи ненадолго сможет побыть один.

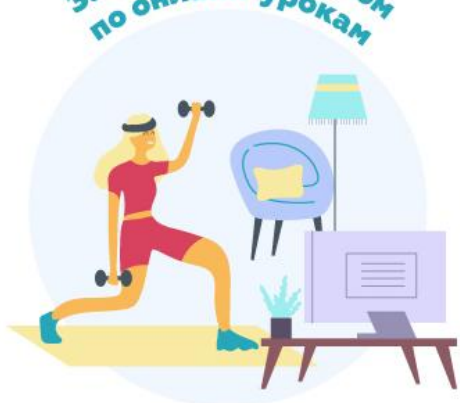
Берегите себя, берегите семью и близких, старайтесь отдыхать и радоваться друг другу в это странное время. Мир внутри - это та самая «кислородная маска», которую нужно надеть в первую очередь. И будьте здоровы!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА?

Занимайтесь спортом по онлайн-урокам



Воспользуйтесь возможностями бесплатных онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений

При отсутствии опыта будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по здоровью

Больше ходите



Ходите по периметру комнат, совершайте марш на месте, передвигайтесь по дому во время разговора с людьми, в том числе по телефону

Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей

Правильно питайтесь и потребляйте достаточное количество воды



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничьте или исключите потребление алкоголя, соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым,

а не рафинированным продуктам, потребляйте больше фруктов и овощей

Делайте короткие активные перерывы в течение дня



Оставаться физически активными в домашних условиях также позволяют танцы, игры с детьми, уборка дома и уход за садом

Больше времени проводите в положении стоя



В идеале в сидячем положении и положении лежа следует проводить не более 30 минут подряд

Попробуйте использовать стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя

Используйте техники расслабления



Медитируйте, периодически делайте глубокие вдохи и выдохи

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОКАРАНТИНА, БЕЗ СИМПТОМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ