**Снижение тревожности в период самоизоляции**

* Возьмите за правило – замечать то, что каждый день вызывает у вас положительные эмоции. Любая мелочь: ароматный кофе, солнечное утро, любимая песня. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.
* Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны быть сигналом закрыть ноутбук/отложить телефон и сменить вид деятельности.
* Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля- мониторить новости. На самом деле это только вызывает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему.
* Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызывать стрессовую реакцию. Если хочется плакать, то не стоит это подавлять в себе.

*На родителей в период самоизоляции ложится роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека.*

Ваш ребенок находится сейчас в стрессовой ситуации. Ему тяжело понять, почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно.

**Основные правила по взаимодействию между родителем и ребенком:**

* Составляйте расписание. Вешайте режим дня в самых часто посещаемых местах квартиры. Распланируйте время вместе с ребенком. Режим занятий и отдыха очень важен.
* Дайте ребенку время адаптироваться. Вполне возможно, что первые 2 недели он будет отставать.
* Привнесите элемент игры в выполнение домашних заданий.
* Подключайте остальных членов семьи к проверке домашнего задания.
* Организуйте отдых ребенка насыщенным и интересным в домашних условиях.
* Обязательно делайте перерыв в занятиях на другие виды деятельности.
* Проветривайте помещение. Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания.

**Техника «Я-высказывание»**

Ребенок — это человек, обладающий всем комплексом чувств. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания.

Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции? Для их выражения можно использовать «Я-сообщения».

**Вместо:** «Ты должен сделать домашнее задание сейчас!»

**Лучше сказать:** «Я очень надеюсь, что домашнее задание будет выполнено до вечера»

**Вместо:** «Ты ведешь себя просто отвратительно!»

**Лучше сказать:** «Я расстраиваюсь/злюсь, когда ведут себя подобным образом»

**Вместо:** «Убери за собой со стола»

**Лучше сказать:** «Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда»

Если ребенок по-прежнему не слышит вас, снова скажите ему о своих чувствах: «Мне больно/я расстраиваюсь/я огорчаюсь, когда меня не слышат». И постарайтесь услышать ребенка, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.

Если чувствуете, что ваше эмоциональное напряжение стало сказываться на отношениях с близкими, то рекомендую обратиться на онлайн консультацию к психологу.

