



Самоизоляция-что это и как действовать?

- Прогулки разрешены, но строго без контактов с людьми. На улицу ходить в перчатках, если погода позволяет. Если выходишь на улицу, надо взять с собой санитайзер. Лицо не трогать. Если очень надо — только после санитайзера.
- Предпочитать лифт, а не лестницу (когда мы ходим по лестнице, то все время трогаем перила и иногда лишние дверные ручки, а в лифте надо нажать только одну кнопку, можно локтем). Но в лифт с другими людьми не заходить и к себе не пускать.
- На улице держаться от людей на расстоянии минимум двух метров.
- Перед входом в общественное помещение двадцать раз подумать, надо ли оно))), а потом надевать маску. Это защита окружающих, уважение к их страхам и хороший пример.
- Разрешены поездки на личной машине за город с бесконтактной заправкой (сейчас будет актуально при начале настоящей весны).
- После возвращения перед входом в дом, обработать руки санитайзером. После входа в дом — надо сразу идти в ванную и мыть мылом руки и (можно не мылом) лицо. Руки — не менее 20 секунд.
- Дома никаких ограничений нет. Только в уличной одежде не ходить.
- Скайп-вечеринки не отменяются!
- Обучение — онлайн. Спорт — дома (зарядка, планка, йога, массаж друг другу). Сон — по режиму. Помните, что здоровый сон укрепляет иммунитет, а нездоровый не только бьет по иммунитету, но и сильно повышает тревожность и снижает устойчивость к стрессу.



Романова Елена Васильевна
Педагог-психолог
ВКК

КОНСУЛЬТАЦИЯ ОН-ЛАЙН



МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 460

email: romanova_e08@mail.ru

(343) 320-36-10

(343) 320-39-99

**#будьтездоровы#оставайтесьдома!
#всемдобра#удачи!**

Рекомендации для педагогов и родителей по снижению тревожности в период самоизоляции



#БУДЬТЕЗДОРОВЫ!

Уважаемые коллеги и родители в данной ситуации в период карантина нам нужно уберечь себя и своих близких от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо не поддаваться панике а вести себя «включая» голову и адекватно оценивать сложившуюся обстановку . вокруг нас.

Огромная просьба:



- Установите себе главное правило дня. Утром с улыбкой встречать своих близких и говорить им доброе утро! Каждый день замечать ТО что у вас вызывает положительные эмоции. Это может быть любая мелочь: приятный запах мыло, солнечное утро, смех наших детей, любимая песня и д.т. а так же учите на это обращать своих близких!



- НЕ читайте, НЕ смотрите, НЕ листайте бесконечную ленту новостей. Наш мозг воспринимает данную информацию как угрозу, которая в дальнейшем развивает у нас тревожность. Хотя наша психика желает контролировать ситуацию в мире, но это все лишь иллюзия все контролировать и мониторить. На самом деле мы сами того не осознавая начинаем создавать стрессовую ситуацию, которая не может найти выход. А как нам всем известно когда организм находится в стрессовой ситуации длительное время, то он ослабляет наш иммунитет делая наш организм более слабым.



- НЕ участвуйте в тиражировании паники, распространения неподтвержденных данных в смс сообщениях или соц. сетях.



- СТОП!** Не слушайте тех, кто «нагружает» вас своими тревогами, негативными, отрицательными эмоциями ОНИ тоже «заразны», а жалобы людей ослабляют прежде всего ваш иммунитет.



- Если вы все же эмоциональный человек и любые человеческие трагедии могут вызвать у вас стрессовую ситуацию. Сопереживание. Это естественное человеческое качество и вам хочется плакать? Плачьте...

НЕ держите эмоции в себе...

- Мамочки, тревожные мамочки, обратите свое внимание на себя, на своих детей, на чувства и ваши желания. Самое время подумать как грамотно распределить время. И включить в этот график деток, свои желания и самое главное свою реализацию. Покажите своим детям пример, как прожить данный период времени, счастливо и полноценно. В период самоизоляции можно свое внимание переместить на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени.

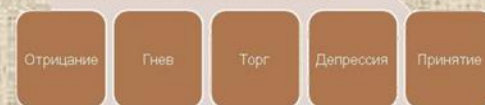


Например:

- рассмотреть рацион своего питания
- сделать генеральную уборку
- научить ребенка завязывать шнурки
- устроить дома кинотеатр, посмотреть любые мультфильмы, сказки, кино ...
- поэкспериментировать и т.д.

И наконец насладиться своими детьми, эмоциональной близостью, вместе поиграть, испечь торт, почитать книгу, погулять на балконе и понаблюдать за природой, порисовать по баповаться))) Научить дочку своим женским хитростям, как ухаживать за собой, а сына мастерить что-то по дому.

ДЕРЖИТЕ связь с реальностью! «Включайте» голову, и не забываем что принятие проходит через 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.



Не задерживайтесь на этих стадиях, верьте в себя и соблюдайте правила!

Не игнорируем рекомендации медиков в период карантина!

А тем кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя и своих близких, не доводите себя до «истощения» и панических атак депрессии.

Обратитесь к психологу! Для этого даже выходить из дома не нужно воспользуйтесь

он-лайн консультацией!



#ОСТАВАЙТЕСЬДОМА