

Как сохранить психологическое равновесие в период самоизоляции.

Уважаемые Родители!

Эти простые базовые рекомендации помогут сохранить психологическое равновесие всех членов семьи не только в период самоизоляции, в которой мы все сейчас оказались, но и в любой другой сложной ситуации, которая может вызывать напряжённость взаимоотношений, чувства тревоги и безысходности, раздражение и беспомощность, снижение настроения и другие негативные эмоции.

☺ Самая главная помощь, которую может оказать родитель своему ребёнку в любой сложный период — это **сохранение собственной эмоциональной стабильности**, которая необходима ребёнку как ориентир и твёрдая почва под ногами, на которую он будет опираться и получит свой опыт преодоления трудностей.

☺ **Больше активных движений!**

Гормоны, вырабатываемые организмом во время стресса, снижают наше настроение и вызывают негативные эмоции — их быстрой переработке помогают активные движения, например прыжки, приседания, отжимания. Как только Вы почувствуете злость или раздражение - выполните короткий комплекс упражнений, и накал этих эмоций сразу уменьшится.

☺ **Дыхательные техники.**

Медленное и глубокое дыхание на счёт помогает быстро успокоиться, если Вы почувствовали, что эмоциональное напряжение растёт. Самое простое дыхательное упражнение: сядьте прямо и подышите носом несколько минут следующим способом — сначала несколько раз вдох-выдох, затем несколько раз медленно вдыхая считайте до двух, а выдыхая считайте до четырёх, далее вдыхая считайте уже до четырёх, а выдыхая — до шести, т.е.каждый раз выдох должен быть по времени длиннее вдоха.

☺ Разрешите ребёнку, также как и себе, **проявлять разные эмоции и иметь на них право**, а также помогите ему найти удобный способ выражения и проживания эмоций — это может быть и развитие у ребёнка словарного запаса для вербального описания того, что он чувствует, и активные подвижные игры и спортивные упражнения, а также обязательно занятия различными видами творчества. Дети чувствуют облегчение,если они могут выразить и передать свои чувства безопасным и социально приемлемым способом в благоприятной среде, принимающему и понимающему взрослому.

В сложные периоды жизни особенно важно поддерживать друг друга, проявлять заботу и внимание, принимать эмоции и потребности близких спокойно и без излишней собственной эмоционально-окрашенной реакции на них. Существуют три волшебных слова, которые в счастливых семьях произносятся намного чаще, чем в дисфункциональных: спасибо, люблю, извини. Не забывайте говорить их друг другу, и взгляните на эту вынужденную самоизоляцию, как на неожиданную счастливую возможность уделить дополнительное время Вашим детям, которого в нашей обычной социально-активной жизни им так часто не хватает.