**Как сохранять спокойствие во время пандемии.**

Да, мы, безусловно, оказались в новой реальности, но по-прежнему то, что происходит и то, как вы это воспринимаете — не одно и то же.Страх — самое заразное заболевание. У нашего организма есть три типа реакции на то, что он считает опасностью — бей, замри, беги. «Бей» — это любой выход агрессии, например, когда родитель скандалит с администрацией школы, что они не закрываются на карантин. Именно так проявляет себя в ситуации сильной тревоги, и надо это понимать и относиться соответствующе.  Есть тактика «беги» — срочно всех забрать, бежать в деревню, изъять ребенка из школы и так далее. «Замри» — это когда ты, находясь в сильной тревоге, не понимаешь, что делать и бездействуешь, ты как бы спрятался от угрозы и надеешься, что она пройдет мимо. Это все проявления трех природных механизмов, которые у нас есть с тех времен, когда мы убегали от хищников в дикой природе. И, полезно их «узнавать» в проявлениях тревоги, которые вы видите вокруг себя.

**Вот важные шаги для поддержания нужного настроя**:

1. Мы беспокоимся, когда оказываемся в ситуации нестабильности. Тут важно помнить, что нестабильность тоже временна. **Это скоро закончится**.
2. Важно **принять ситуацию**, в которой мы оказались. Это значит внутренне не сопротивляться. Многие огорчения появились сейчас именно из-за несоответствия того, что мы ожидаем, и происходящего.
3. **Сделать фокусом** своего настроя спокойствие и пользу. Это значит спросить себя: «Как я могу быть полезен другим людям?». И максимально заботиться о родных, близких, коллегах, соседях по подъезду. Быть человечным. Это же касается работы и заработка. Нам предстоит найти себя и быть полезным для других в новых реалиях.
4. Как это ни банально, но предыдущие кризисы научили нас тому, что в китайском языке иероглиф «кризис» имеет 2 значения: опасность и **возможность.** Нестабильность создаёт опасность, однако новые возможности есть, и их будет всё больше.
5. Самое важное — **сохранять спокойствие**. Без него всё остальное не имеет значения

Изолироваться нужно не только от вируса, но и от информационного вируса. Нужно создавать здоровую информационную среду вокруг себя. Ученые работают дни и ночи, чтобы лучше понять вирус и найти способы ограничить его воздействие. Стоит довериться им. А если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным ресурсам. Поэтому если вы чувствуете, что вы и окружение зациклились на этой теме, значит, пора кругозор расширять. Занимайтесь любыми практиками, которые помогают снизить напряжение (психологическая помощь, физическая активность, дыхательные практики, медитация, и.т.д.). Но всё-таки, для окончательной победы над распространением инфекции, гражданам   
не стоит полагаться на «русский авось», нужно следовать рекомендации экспертов оставаться дома и избегать нежелательных контактов. Поберегите себя и своих близких.

**Применяйте лучшие практики здравоохранения.**

1. Избегайте тесного контакта с больными людьми.
2. Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту немытыми руками.
3. Часто мойте руки с мылом и водой (не менее 20 секунд), особенно после посещения публичных мест, если мыло и вода недоступны, используйте антисептик для рук (содержание спирта не менее 60% - нанесите на всю поверхность кистей и трите их, пока они не высохнут).
4. Оставайтесь дома, когда вы больны (если не нуждаетесь в медицинской помощи).
5. Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания салфеткой или используйте для этого внутреннюю часть локтя.
6. Носите защитную маску, если вы больны или сопровождаете больного без маски.
7. Чистите и дезинфицируйте часто используемые предметы и поверхности (столы, дверные ручки, выключатели, телефоны, клавиатуры, туалеты, краны и раковины).

В ситуации сложившейся неясности **важно быть ответственным за то, что действительно зависит от нас — наш настрой, выбор и действия.** Забота о себе и здоровье близких людей — первые шаги к решению проблемы.

**Как разговаривать с детьми о коронавирусе?**

Про коронавирус не говорить с детьми невозможно, потому что все про это говорят. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей. Объясняйте, оперируйте фактами, рассказывайте, что, например, вы надеваете маску, навещая сейчас прабабушку, чтобы ее защитить, потому что мы только что были в магазине и не знаете, прицепился к вам вирус или нет. Рассказывайте, почему вы приняли то или иное решение.  Кроме того, с детьми можно разговаривать в этой ситуации не столько про коронавирус, сколько про то, как происходит это заражение массовой тревогой всего общества, про каналы распространения.  Страхам детей можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются учебные заведения в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Обратите внимание детей на важность соблюдения правил гигиены. Можно поговорить о том, как параллельно происходят две вещи: с одной стороны, распространяется коронавирус, а с другой — информация, и непонятно, от чего взрослым хуже — от одного или от другого. Это также повод поговорить про эмоции, в том числе взрослых людей, и про то, что такое в современном мире информация, как ее фильтровать, чему верить, чему не верить, как останавливать тех, кто вас пугает. Это такая подготовка к взрослой жизни.

С введением режима ограничительных мероприятий по причине распространения коронавируса все образовательные организации перешли на дистанционный режим учебы и работы. Школьникам, которые будут учиться дистанционно из-за коронавируса, нужно помочь сохранить режим дня и самодисциплину. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к способу дистанционного обучения, и это нормальный процесс. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Что требуется от родителей? Главное организовать удобное рабочее место, обговорить с ребенком рабочее время и время отдыха. И конечно все контролировать. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Иногда резкая изоляция от учебного коллектива, профессионального или дружеского сообщества, отсутствие «живого» общения и поведения в знакомой среде может негативно влиять на психику детей и взрослых. Чтобы минимизировать отрицательные последствия изоляции можно обсудить указанные проблемы с психологами службы детского телефона доверия с единым общероссийским номером:**8-800-2000-122.** **Сайт:** [**https://telefon-doveria.ru/about/**](https://telefon-doveria.ru/about/) ***Детский телефон доверия работает: бесплатно, анонимно, круглосуточно.*** Звонить может любой желающий на единый номер по всей России.

**Обращайтесь к психологам если:**

* не можете побороть психологический страх перед инфекцией;
* испытываете чувства тоски, безысходности;
* переживаете за психоэмоциональное состояние своих родных и близких;
* волнуетесь по поводу неопределенности будущего и отсутствия контроля за ситуацией;
* не понимаете смысла своего пребывания во временной изоляции.

*На время карантина психологическая служба гимназии работает с некоторыми ограничениями. Очные встречи переводятся в режим телефонного консультирования. По вопросам оказания психологической помощи, можно обратиться к психологу гимназии Дольской Н.В. оставив заявку и свои контактные данные по электронному адресу* [*dolnav@mail.ru*](mailto:dolnav@mail.ru)*. Мы обязательно свяжемся с Вами!*

***Надеемся на то, что сила нашего духа победит неблагоприятные обстоятельства!***

***Мы желаем всем доброго здоровья не терять позитивного настроя и оптимизма!***