**Памятка для родителей. Чем занять себя в условиях самоизоляции. Несколько полезных советов от психолога Любимовой О.Н.**

Продумайте план действий

Излишек свободного времени и необходимость организовать свою жизнь тоже может стать причиной стресса. Если раньше время было занято работой, домашними делами и не было минутки подумать о себе, о своих желаниях и намерениях, то сейчас этот момент настал. И это как раз может вызвать тревогу у тех, кто раньше таких мыслей избегал.

Советую начать с маленьких шагов, которые помогут навести порядок в мыслях и поднять настроение:

- Составьте расписание занятий, план учебы, меню на неделю – внесите определенность, которую можно контролировать.

- Займитесь спортом. Хотя бы приседайте!

- Учитесь. Подумайте, что вы давно хотели, но не успевали. Например вспомнить, как играть на пианино.

- Играйте. Достаньте давно забытую «Монополию «или лото и получайте удовольствие от игры.

- Объединяйтесь в группы и разговаривайте о своих чувствах через интернет.

- Отоспитесь. Если работаете из дома, используйте время, которое вы обычно тратите на дорогу, для сна.

- Мечтайте. Подумайте о том, как и что вы бы поменяли, ведь карантин когда-то закончится.

Поддерживайте друг друга

Воспринимайте вынужденную изоляцию как повод провести больше времени с родными. Уделите внимание детям, ведь они подвергаются возможно даже большему стрессу. Ребенок быстрее, чем взрослый реагирует на окружающую обстановку и часто выплескивает свой страх в виде гнева. Относитесь к такому поведению лояльнее. После любой ссоры можно обняться и пойти вместе съесть мороженое. Детям будет легче перенести самоизоляцию, если вы выработаете режим дня. Лучше представить его в виде игры. Придумайте новые правила, например сражение подушками всей семьей в 6 вечера или совместное пение после завтрака. Ваш ребенок будет с радостью ждать этого часа.

Даже если вы не можете встретиться с близкими физически – не сокращайте общения. Если визит к любимой бабушке пришлось отложить из-за заботы о ее здоровье, выделите время и поговорите по телефону целый час обо всем, что придет в голову. С друзьями устройте веселую скайп- вечеринку, оденьтесь в забавные наряды- даже если закрыты все рестораны хорошее настроение никто не отменял. Или бесплатно и без очереди погуляйте по Лувру или Эрмитажу – в связи с эпидемией коронавируса многие мировые музеи стали доступны онлайн.

Избегайте лишнего стресса

Паника почти так же заразительна как и вирус. Очередной пост в Инстограмме с сомнительными скриншотами, например « инсайдерской информацией от знакомого журналиста « может внушить панику, напугав фальшивой статистикой. Не читайте посты, где в качестве источника информации не указывают ВОЗ , ООН или другие глобальные или правительственные организации. Не доверяйте информации, которую не может проверить даже если ее репостят друзья. Нет нужды обновлять новости каждый час. Отпишитесь от СМИ и проверяйте новости лишь в определенное время – лучше не более раза в день. Если не получается контролировать себя, поможет функция «Экранное время», которая позволяет поставить ограничения на отдельные приложения.

Можно заниматься по скайупу

- Английский язык

- Фитнес

- Математика

- Йога