

## Советы психолога по стрессоустойчивости во время карантина

Уважаемые взрослые, оставайтесь дома вместе с детьми! Поддерживайте привычный режим жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры, особенно если дети должны оставаться дома).

Во время стресса дети стремятся к общению с родителями, они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, одевайте его любовью и вниманием.

Объясняйте детям о вирусе в доступной форме. Воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

Объясняйте ребенку, как снизить риск заражения, не просто через скучный рассказ, а через игру «да», «нет».

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу, волнение ваших детей.

Берегите себя и своих близких, оставайтесь дома!

Стрессоустойчивость – это способность организма препятствовать прогрессированию психологического стресса.

Вот несколько советов, как стать более стрессоустойчивым:

Почаще улыбайтесь. Если чаще улыбаться, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне

Творчество, чтение книг является хорошей профилактикой стресса

Задуманная беседа, как способ снятия стресса, очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения, необходимо просто выговориться.

Ароматерапии. Ещё с древнейших времён известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел (масло розы, лаванды, жасмина).

Берегите себя и своих близких!