**Психологическая помощь в период пандемии.**

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное, от него болеют и умирают, его нельзя запереть или уничтожить, оно распространяется быстро и бесконтрольно.

И в связи с таким восприятием возникают соответсвующие чувства и экзистенциальные переживания:

Вот несколько советов, которые помогут вам это пережить.

1. Контролировать источники, откуда вы получаете информацию. В наше время перенасыщенности медиа, особенно в интернете, важно понимать первоисточник информации. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние. А также определите для себя оптимальное количество информации, которое будет для вас полезным, а не токсичным. Читая статьи, разделяйте информационную и эмоциональную части, и конечно, опирайтесь больше на первую - в которой холодные факты и цифры.

2. Создать свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ею в принятии дальнейших решений. Позиция - это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней (ограничиваете ли посещение публичных мест, переходите ли на домашний офис и т.д.). Она даёт внутреннюю опору. Однако, позиция должна быть как достаточно устойчивой, чтобы на неё опираться, так и гибкой, чтобы мочь изменяться в связи с поступлением новой информации. И оставляйте право другим иметь свою позицию, отличную от вашей. Не успокаивайте паникеров и не пытайтесь расшевелить скептиков. Поберегите энергию на выполнение следующих пунктов.

3. Выбирать людей в своём окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Разговоров о коронавирусе сейчас очень много. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся нужной информацией, помогают пережить эмоции, успокаивают, заботятся, подбадривают. И воздержитесь от контактов с людьми, которые  не помогают, от общения с которыми ваше эмоциональное состояние только ухудшается. Конечно, если ваша мама относится к таким людям, то не стоит полностью прекращать с ней общение, достаточно именно на тему короновируса. Прямо можете сказать: «Я не хочу сейчас говорить об этом».

4. Заботиться о своём физическом состоянии. Дыхание - это первое и порой единственное, что вы можете контролировать. Даже при панических атаках самое главное - дышать и замечать своё дыхание. Вообще ваше тело может помогать, вам заземляться в здесь и сейчас, чувствовать, как ноги опираются на землю, как сердце бьется, как вы делаете вдох и выдох. Можете, как просто возвращаться к ощущениям в теле в течение дня, так и сделать специальные процедуры для гармонизации физического состояния - сон, массаж, медитация, спорт.

5. Принимать все свои чувства и эмоции, давать им место и время, не держать в себе. Реально сейчас отсутствует эталон «нормальности» реакции. Поэтому не стоит сомневаться в своей адекватности. Вы имеете право на свой способ и уровень переживания. Пользуйтесь стандартными психологическими способами: назвать чувство, конкретизировать его - к чему/кому и по какому поводу оно возникло, нарисовать само чувство или себя с этим чувством и посмотреть со стороны, выписать все свои тревожные мысли, поговорить с близкими, психологом и др.

6. Находить адекватные способы выхода своей тревоги. Ведь тревога - это остановленное действие. То есть энергия на это действие высвободилась, а приложить ее некуда. Или кажется, что некуда! Найдите то, что вы можете сделать. Начиная от закупки продуктов и заканчивая созданием общественной организации для борьбы с короновирусом. Даже постоянные разговоры и многочисленные посты в ленте - это тоже выплеск энергии тревоги.

7. Вернуть себе контроль и власть над вашей жизнью. Контроль - это то, что необходимо каждому в нашей жизни, вернее, над нашей жизнью. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь, ведь как много осталось сфер, подверженных вашему влиянию - вы сами, ваш дом, распределение вашим временем, финансами, да много всего. Вы не властны над вирусом, решениями правительства, но вы можете, идти домой и любить свою семью (или делать это не выходя из дома при карантине).

8. Использовать опыт переживания сложных ситуаций в прошлом - ваш личный, вашей семьи, рода, человечества. Все страны так или иначе переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии - на это тоже можно опираться. Если же у вас есть негативный опыт, например, бабушка, погибшая в блокаду Ленинграда, то попробуйте разделять: это было тогда и с ней, и мне очень жаль, а это происходит сейчас и со мной, и я могу получить совершенно иной опыт - это не одно и то же, это разное.

Если все-таки уровень тревоги мешает вашей нормальной жизнедеятельности и вышеизложенные советы не помогают, вы можете обратиться за консультацией к психологу, где будет место и время для ваших переживаний  и профессиональная помощь.

Также важно заметить, что у каждого из нас разный уровень тревожности. И иногда целесообразно обратиться к врачу - неврологу или психиатру. Они могут выписать вам успокоительные или антидепрессанты.

И помните: в момент времени человек делает лучшее, что он может делать в этот конкретный момент времени. Исходя из имеющейся информации, знаний и навыков, эмоционального состояния и окружающей действительности.

**Советы психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса.**

Сейчас такая ситуация, что дошкольники оказались дома. Карантин. 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 смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети будут рваться на улицу. Такие внеплановые выходные можно использовать приятным и полезным образом.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона). При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук). Покажите ребенку, что **правила гигиены и другие необходимые правила – это то, что делают и соблюдают значимые для него люди. Ваш личный пример** будет **более значим**, чем обычные напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.** Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе будите рисовать, лепить, раскрашивать, читать книгу или просто играть в различные игры.

Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Также надо **предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка**(не надо его все время развлекать и занимать).