

Уважаемые родители!

Все мы находимся сегодня в сложных условиях. Изменение режима жизни, труда и отдыха, образования детей могут вызвать у человека переживания тревоги, страх, ощущение психологического «тупика».

Важно помнить: нынешняя ситуация является временной, она обязательно закончится. И очень многое зависит от того, в каком психологическом состоянии каждый из нас проживет эту ситуацию.

Здесь помогут базовые правила психогигиены и психопрофилактики.

✚ **Первое правило:** позитивный настрой способен преодолеть самые серьезные барьеры! Сегодня «правило хорошего настроения» не пожелание, а требование. Человек, находящийся в позитивном, бодром настроении гораздо быстрее справляется с проблемами, успешнее учится, лучше сопротивляется инфекциям.

Рецепт позитивного настроения прост, как всё гениальное. Это физическая активность, включая простую, но ежедневную зарядку, динамические паузы, физическую работу (по дому), дыхательные упражнения, танцы и др. Заметим, все эти рецепты эффективны и совершенно бесплатны!

✚ **Второе правило:** занятость. Человек, занятый делом, гораздо лучше сопротивляется инфекциям, противостоит им. Вспомните, сколько у каждого из нас есть начатых и брошенных, незавершенных, недоделанных дел: дочитать книгу, разобрать фотографии, сделать уборку, написать письмо, попробовать себя в новом деле – рисовании, пении, танцах, записаться на бесплатные курсы в Интернете, и самое главное – поговорить с родными и близкими.

✚ **Третье правило:** режим. Наша психика устроена так, что любые новшества и изменения мы воспринимаем как угрожающие. Поэтому – чем более «привычным» будет режим дня, работы, приема пищи, тем лучше. В таком случае организм символически сообщает: «Всё в порядке»!

✚ **Четвёртое правило** – это правило мудрого: использовать любую ситуацию как возможность. В обычной жизни нам постоянно не хватает времени поговорить с детьми, бабушками, дедушками, задать главные вопросы, рассказать о себе. Сейчас такая возможность есть. Цените каждую минуту, проведенную с любимыми людьми.

Берегите себя и близких! Будьте здоровы!