**Эффективные способы самопомощи в период пандемии.**

**Педагог-психолог**

**Наталья Сергеевна Антоненко**

События последних месяцев со всей очевидностью показали, что все мы в той или иной мере зависимы друг от друга и от того чем наполнено наше информационное пространство. Каждый реагировал на ситуацию, сложившуюся с пандемией COVID-19 по-своему: кто-то игнорировал очевидную опасность и бравировав тем, что он ведет обычный образ жизни, выезжал за границу, а кто-то в панике скупал туалетную бумагу и крупы. Однако, как бы ни реагировал каждый из нас, очевиден тот факт, что все мы находились в ситуации тревоги и стресса. И конечно все, что происходило с нами, не могло не затронуть и наших детей. В особенности это касается детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые, в силу своих возрастных особенностей, подвержены внешнему влиянию в большей степени.

Конечно, сейчас ситуация с пандемией идет на спад, но как нам предсказывают вирусологи, у подобных заболеваний всегда есть вторая волна и кто знает какие еще вирусы появятся в ближайшем будущем, а значит мы можем оказаться в подобной ситуации снова. Именно этот факт послужил основанием для написания данной статьи. Ведь если каждый из нас будет понимать, как он может справиться с ситуацией тревоги и стресса в условиях самоизоляции, он сможет помочь не только себе, но и своим детям.

Существует несколько аспектов, на которые следует обращать внимание:

1. Режим дня.

Во время пандемии сильно меняется распорядок дня и это не может не оказывать влияния на детей, которые в гораздо большей степени нуждаются в четком режиме. Ведь для дошкольника режимные моменты создают базовую платформу безопасности и если режим дня ребенка меняется, то теряется и то основание, на которое ребенок опирался. Вот почему важно продолжать соблюдать заведенный в детском саду режим дня, даже находясь дома.

2. Осознанность.

Зачастую родители оберегают детей от излишних переживаний и не считают нужным обсуждать с ними то, что происходит в мире и свои чувства. Однако, осознанность позволяет значительно снизить тревогу. Более того, согласно исследованиям, даже двухлетние дети прекрасно осознают происходящие вокруг них изменения. А значит разговаривать с детьми нужно, просто при этом важно учитывать возраст ребенка и уровень его понимания. Кроме того, не получая информацию от взрослых, ребенок додумает ее для себя сам, а учитывая магическое мышление дошкольников, то, что он придумает может стать намного страшнее реальности. Поэтому поговорите с ребенком на доступном для него языке, расспросите что он знает и во что верит, а потом расскажите о болезни и о мерах профилактики.

Более того, во всем можно найти что-то позитивное. Наверняка, плюсы есть и в пандемии. И если вы будете их осознавать, весь процесс самоизоляции будет проходить для вас намного легче. Задумайтесь над тем что хорошего принесла вам пандемия.

3. Забота о близких.

Неопределенность ситуации, безусловно накладывает на нас отпечаток в виде тревог и волнений, а это в свою очередь и нас делает менее восприимчивыми к тем, кто нас окружает. И в первую очередь от этого страдают дети. Необъяснимое и порой непредсказуемое поведение родителей они воспринимают как угрозу, что в свою очередь, ведет к усилению тревожности у самих дошкольников. Это может проявляться и в вызывающем поведении, и в истериках, и в капризах. У вашего малыша есть свои психологические потребности, и удовлетворить их он может, только находясь в эмоциональном контакте со значимыми взрослыми. Поэтому важно выделять время для игры с ребенком, чтения ему книг и разговорам с ним.

Кроме того, необходимо понимать, что любой стресс сопровождается выработкой целого ряда гормонов, в том числе адреналина. И это заставляет наш организм активизироваться. Гормон, который можно назвать антагонистом адреналину - это окситоцин, который, в свою очередь снижает уровень стресса. И выделяется этот гормон при физическом контакте, когда мы обнимаемся, гладим друг друга и пр. Так что, обнимая своего ребенка, вы снижаете стресс не только у него, но и у себя.

4. Физическая нагрузка.

Безусловно, находясь на самоизоляции каждый смог почувствовать недостаток движения. Это и не удивительно, ведь движение является одной из базовых потребностей нашего организма. Без движения наш организм не сможет эффективно работать. Но это еще не все. Движение – помогает нам быстрее справляться с негативными эмоциями, в частности снижать уровень раздражения. Что касается детей, то для них движение еще более важно, поскольку воздействие на сенсомоторный уровень вызывает активизацию развития всех высших психических функций. Проще говоря, в движении ребенок развивается. В этом смысле, длительное нахождение дома без возможности двигаться для ребенка не полезно. Вот почему важно обязательно включить в режим дня физическую нагрузку. Причем, желательно проводить такие физкультминутки несколько раз в день.

Кроме того, существует ряд кинезиологических упражнений, выполняя которые можно существенно снизить уровень стресса и скоординировать работу двух полушарий. Выполнение этих упражнений повышает энергию тела и восстанавливает природный баланс между умственными способностями, телом и эмоциями. Далее предлагается несколько упражнений, которые будут полезны как взрослым, так и детям.

«Кнопки мозга» - упражнение способствует обогащению мозга кислородом, позволяет снизить уровень стресса (выполняют сидя или стоя). Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу, колени расслаблены. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми рёбрами под ключицами слева и справа от грудины. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе. Поменяйте руки и повторите упражнение.

 «Диафрагмальное дыхание» - упражнение позволяет гармонизировать эмоциональное состояние, снизить уровень стресса, способствует насыщению кислородом. И.п. - лежа на спине. Детям и родителям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

«Крюки» - можно выполнять сидя или стоя; активизируют работу мозг – тело, можно использовать находящимся в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Скрестите лодыжки. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперёд тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Важно, чтобы, когда вы вытягиваете руки, сверху была та же рука, что и нога. Прижмите язык к твёрдому нёбу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее дети перебирают пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак - ребро - ладонь». (улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания, активизирует процессы письма и чтения). Детям показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь на плоскости пола. Дети выполняют указания, затем по памяти 8-10 раз. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении предлагается ребенку помогать себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Выполнение этих несложных рекомендаций и упражнений позволит вам не только сохранить свое психическое и физическое здоровье, но и научить этому своих детей. Кроме того, это даст вам уверенности в преодолении любых сложностей.

Здоровья вам и вашим детям!

**Список используемой литературы:**

1. <https://city4people.ru/post/kak-sohranit-psihologicheskoe-zdorove-detey-pri-koronaviruse.html>

2. Деннисон Пол и Гейл «Гимнастика мозга» Книга для учителей и родителей. – Санкт-Петербург, 2015

3. Селье Г. «Стресс без дистресса», М

4. Семенович А. В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза». – М, 2007