

"Как в условиях самоизоляции сохранить бодрость духа и психологическое здоровье"

Вынужденная самоизоляция - не повод для пессимизма. Стоит помнить, что эмоциональное состояние ваших детей во многом зависит от вас родителей. Чтобы сохранить бодрость духа в экстремальных условиях, соблюдайте несколько простых правил:

- **Фильтруйте информацию.** Не можете отделить негативную информацию от конструктивной? Выключите телевизор вовсе. Откажитесь от соц. сетей. Хотя бы временно. Если следить за новостями нужно, соблюдайте условие – на каждую страшную, неприятную, огорчительную вест непременно найдите в противовес что-то в позитивном ключе, успокаивающее, стабилизирующее.
- **Мораторий на выяснения отношений.** Тесный контакт с членами семьи, что мы видим, - сочувствие, заботу, поддержку, или равнодушие, панику, гнев? Ваши родные – просто люди. С человеческими слабостями. Но и с достоинствами тоже. Найдите них. Больше разговаривайте. Делитесь с родными своими чувствами. Фантазируйте о хорошем совместном отдыхе, стройте совместные планы на будущее.
- **Негативные мысли смените на позитивные.** Любое состояние амбивалентно (двойственно). Сосредоточьтесь на чем-то положительном и помните, что *«красота в глазах смотрящего»*. Этому способствует воображение увидеть нечто необыкновенное в повседневном и обыденном (в луже видеть небо и облака; временная самоизоляция - время для себя).
- **Общение с самими собой.** Для осознания текущего момента здесь и сейчас задайте себе вопросы: Кто я? Какой я? Каким я хочу быть? Куда я иду? Зачем мне это нужно?
- **Самоподдержка - верить себе, слышать себя, подключать позитивное мышление.** Говорить себе: «Я справлюсь», «У меня все получится», «Нет безвыходных ситуаций», «Трудность – это возможность измениться», «Все, что происходит, к лучшему».

В качестве профилактики сохранения и укрепления психического и физического здоровья предлагаю комплекс упражнений, направленный на успокоение путем психофизиологической разрядки организма, что позволяет снять накопленное телом и духом напряжение и справиться со стрессом в целом.

«Минутка от стресса»

Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 3-5 минут.

Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 3-5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

Эскимо. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицо, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.

Морское побережье. Усевшись поудобнее на диване, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.

Семь свечей. Эта процедура включает элементы гимнастики и визуализации (гимнастика против стресса, как известно, очень помогает). Представьте, будто перед вами зажжены семь свечей, которые необходимо по очереди задуть. Визуализировав, неспешно проделайте это с каждой по очереди, представляя всё в мельчайших подробностях. «Задув» все семь светил, погрузитесь в темноту и дайте голове отдохнуть от навязчивых мыслей.

«Все получится». Этот метод поможет сосредоточиться на проблеме и решить её. Пошагово продумывайте действия, концентрируясь на ощущении, которое возникает после каждого проделанного «шага». Запомните свой теоретический план и воплощайте его в жизнь.

«Выжатый лимон». Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас, сидя на диване или на полу. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

Масштаб. Упражнение пригодится тем людям, которые заиклены на довольно несущественной проблеме и осознают этот факт. Но поделаться со своей тревогой ничего не могут. Закройте глаза и представьте, будто находитесь в доме, который расположен посреди длинной улицы. Улица принадлежит району, район – городу, тот – стране, страна – материку. Далее идёт планета, Вселенная. Проникнитесь степенью величия мира и поймите, насколько ничтожен масштаб вашей проблемы.

Качели. Сядьте на ровную поверхность и обхватите колени руками, приблизив их к лицу. Спину округлите. Раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такая гимнастика для снятия стресса через медленные движения настроит вас на мирный лад.

Сделайте вдох - выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «У меня все получится!»

Любой кризис, сложная, неблагоприятная ситуация могут стать шансом для вас что-то исправить в своей жизни, изменить к лучшему, начать двигаться вперед, развиваться, вырасти, стать другой личностью.

Желаем всем крепкого, душевного и физического здоровья!!!

