**Рекомендации на время карантина**

Сейчас вся работа с клиентами онлайн. Тема начала сессии, как правило, повышенная тревога и страхи за происходящее в семье, стране и мире в целом. Пугает будущее детей, которым в этом году сдавать ЕГЭ, экономическая ситуация в стране, мировое переустройство.
Замечу, что все эти страхи находятся в области неизвестного нам будущего.
Так устроена психика. Она любит постоянство и всегда стремиться к гомеостазу (равновесию). Если изменения, то предпочтительнее приятные и достаточные для переваривания конкретным человеком.
Сегодня всё не так. Изменения происходят с такой скоростью, что обычному человеку трудно справиться. Мы все находимся в периоде перехода и проходим этап адаптации. Наш фундамент безопасности переживает встряску. Поэтому эмоции тревоги и страха нормативны. Всё зависит от градуса переживания.
Для того чтобы градус не повышался, нам необходимо каждому взять ответственность за своё состояние на себя. Надеюсь, мои рекомендации вам помогут.
*1. Живите в моменте.*Старайтесь найти в своей сегодняшней жизни, дело, которое позволит вам активно ощущать связь с реальностью. Связь с реальностью нам часто помогают сохранять, явления живой природы, дети и животные.
Если есть собака, сделайте свою прогулку максимально интересной и разнообразной, даже в 100 метрах от дома.
Сегодня прогуливаясь со своей Полли, я изменила маршрут прогулки. Пройдясь по дворам, послушала голоса скворцов осваивавших скворечник, наблюдала, как вороны обустраивают гнёзда, как кустарники и деревья готовятся распустить свежие, ярко - зелёные листочки, как на эту мягкую зелень падали снежинки. Удивительное зрелище!
*2. Наблюдайте за живым процессом. Медитируйте.*Медитируйте, наблюдая за природой, за своим дыханием, занимаясь медитативной деятельностью. Работайте с тестом, землёй, песком, водой.
Пересадка домашних растений, посадка лука, рассады, гороха и фасоли – все, что доставит вам удовольствие. К этой деятельности можно привлечь своих домашних, особенно детей. Для них это ещё и развивающая деятельность! С детьми важно сажать те растения, которые дают каждодневные видимые изменения.( лук, горох и фасоль)
*3. Формируйте навыки само заботы. Замедлитесь.*
Находясь дома, у вас есть уникальная возможность учиться слушать своё тело, свои эмоции, свои потребности. Слушайте, сколько и чего вам хочется съесть. Делайте это медленно и с удовольствием. Где тело хочет, чтобы его погладили, помяли, потрясли, погрели или наоборот охладили. Ухаживайте за собой. Не превращайте время самоизоляции в пижамную вечеринку. Меняйте что -либо в интерьере квартиры для себя и удобства своих близких. Привлекайте творческую энергию!
Практики слоулайферов вам в помощь (Карл Оноре «Без суеты» М:София2015).
*4. Придерживайтесь информационной гигиены.*Не перегружайте себя негативной информацией любого порядка. СТОП! -Любой информации, которая носит панический характер. Создавайте в своей семье традиции просмотра хороших, добрых, позитивных фильмов, познавательных передач, чтения интересных книг.
*5. Находите для себя поддержку.*Прямо сейчас, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Почувствуйте как вы? Какие мысли? Какие эмоции? Что говорит тело?
Если вы ощущаете перегруз и сложности с этим справиться самостоятельно, найдите того с кем можете безопасно и комфортно для обоих, проговорить и получить поддержку.
Будьте благополучны!
Ваш психолог Елена Петш

