

## **Рекомендации психолога, которые помогут школьникам не поддаваться тревоге, но отнестись к ситуации серьезно**

1. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 18 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

- мыть руки после улицы, перед едой;
- бороться с привычкой грызть ногти, если она есть, – именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- спать не меньше 7,5 часа;
- хорошо питаться;
- делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

3. Новостные ленты только усиливают беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 надежных ресурса и уделять им 10 минут утром и 10 минут вечером.

4. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может, посмотреть на ситуацию под таким углом?

5. Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога – это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Если самому справиться с тревогой сложно, напиши на любой из этих электронных адресов и школьный психолог свяжется с тобой для индивидуальной консультации:

[klarina@yandex.ru](mailto:klarina@yandex.ru) Апраксина Виктория Сергеевна

[psiirk@gmail.com](mailto:psiirk@gmail.com) Качимская Анна Юрьевна

[baikalnat@yandex.ru](mailto:baikalnat@yandex.ru) Рожкова Наталья Анатольевна.