

## Уважаемые родители!

*Сегодня всем, кто имеет такую возможность, важно остаться дома! Это поможет сдержать распространение вируса и уберечь себя и окружающих. Дома можно провести время с пользой, вынужденный это карантин или добровольный. Можно сделать все отложенные домашние дела, узнать много нового, побыть со своими детьми и близкими.*

Прежде всего необходим настрой на активное, позитивное, оптимистическое, и что важно, реалистичное отношение к жизни, позволяющее задействовать новые глубинные ресурсы личности.

Второе — конструктивно работать с информацией о пандемии, получать ее из официальных источников, не втягиваясь в споры с окружающими, перепалки в соцсетях и мессенджерах и исключить массовые рассылки из непроверенных источников.

Третье - работать над собой, чтобы создавать и поддерживать наиболее эффективную в данной жизненной ситуации работу личности, жизнестойкость, психологическую, эмоциональную стабильность, укреплять в себе (и помочь в этом окружающим) жизнеутверждающие смыслы и ориентиры. Сохранять внутреннее и внешнее спокойствие, дистанцироваться от негативных образов и ситуаций, не «заводить» себя рисованием в воображении страшных картин их угроз, а создавать конструктивный настрой и настроение. Продолжать заботиться о жизни, занимаясь насущными, порой рутинными делами, домашними заботами, которые до этого, возможно, откладывались. Не забывайте о творчестве, хобби, интеллектуальном и культурном развитии, личностном росте, общении с близкими. При этом заботясь о себе, не забывайте о других.

О сознательной самоизоляции. Она неизбежно влечет за собой ряд последствий, таких как социальное дистанцирование, замкнутый образ жизни, она требует распределения времени, ролей, личного пространства, продуманного баланса между активностью и расслаблением, общением и потребностью в уединении, самодисциплины. В этой ситуации помогите детям соблюдать медицинские и иные рекомендации, перестроить их жизнедеятельность, в том числе, учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры. Поддерживайте близких, помогите пожилым родственникам, которые попадают в зону особого риска. Проявляйте сопереживание и соучастие в жизни своего окружения с учетом требований к дистантности. Забота о других поддерживает в Вас позитивный настрой и повышает осмысленность жизни».