Подготовила

социальный педагог Иштекова Н.В.

***КАК СОХРАНИТЬ самообладание, работоспособность и стремление к саморазвитию .***

**Сейчас жизнь позволяет нам укрепить свои ресурсы:**

* усилить чувство ответственности (за здоровье свое и окружающих);
* проявлять любовь и заботу о близких;
* развивать критическое мышление при восприятии поступающей информации;
* тренировать навыки самоконтроля и саморегуляции;
* быть в соприкосновении с меняющейся реальностью, планировать возможные направления своей трудовой занятости, профессиональной деятельности; не бояться учиться новому и сохранить себя.

**Сохраняйте привычные бытовые ритуалы насколько это возможно**: чаепитие в определенное время с кем-то из семьи, укладывание детей, любые небольшие детали дня**.** *Привычное в условиях изменений и неопределенности – одна из важных опор.* Оно снижает тревогу, а, значит, помогает адаптироваться.

**Занимайтесь продуктивной деятельностью**, то есть такой, результат которой вы можете увидеть, пусть и ненадолго. Каждый день старайтесь делать хотя бы небольшое дело, требующее напряжения воли. На первых этапах проблем с этим не будет, но вот на стадии депрессии, это не позволит ей закрепиться.

**Занимайтесь привычной вам интеллектуальной деятельностью**(что не исключает того, что вы можете пробовать и новое). Интеллектуальная деятельность не всегда имеет четко выраженный результат, но достаточно того, что вы ощущаете ее как полезную.

**Заставляйте себя регулярно двигаться**. Пройдитесь по комнате несколько раз, разомните мышцы и суставы. Не нужно делать силовых упражнений. Достаточно хорошей растяжки, чтобы нормализовать кровообращение в организме. Если же вы не будете двигаться, то начнется кислородное голодание мозга, а с ним и проблемы со здоровьем.

**Относитесь к себе и другим с добротой и пониманием**. Вчитайтесь: к себе – обязательно. Само-доброта, само-поддержка, само-ободрение. От окружающих, может быть, получить это непросто, потому что они могут быть «не в ресурсе». Сейчас все не очень-то в ресурсе.

**Сохраняйте чувство юмора**. Смеяться и шутить – полезно для здоровья.

**Старайтесь рассказывать родным о своем состоянии и интересуйтесь их**. Займите исследовательскую позицию по отношению к себе: это на определенных стадиях может снизить тревожность и переживания. Не распространяйте свою злость на родных, это плохо влияет на «погоду в доме» (из которого ни один из вас не может выйти) и может нанести урон отношениям.

**Помните, что все это обязательно закончится**. Мечтайте, что вы сделаете, когда сможете выйти из дома. А что – когда сообщение между регионами и странами будет восстановлено. С кем вы захотите увидеться в первую очередь. Это не пустые мечтания – это опоры в будущем.

**Узнавайте, как люди справляются с ситуацией, и делитесь сами**. Кому-то помогает устраивать вечеринки в коммуникаторах, кому-то плакать, кому-то подходят письменные практики с записью того, за что можно поблагодарить себя, людей и Вселенную. Кому-то помогает физическая активность. Кому-то – пересматривать любимые фильмы, перечитывать любимые книги, которые сопровождали спокойные периоды. Они как наши ресурсы: в них размещены спокойствие и радость.

***ИТАК…,***важной задачей сейчас является **сохранить себя**. Ради настоящего, где рядом с вами люди, нуждающиеся в поддержке. Ради будущего, над которым нужно работать. И даже ради прошлого и ценностей, которые были важны для Вас.

***Пожалуйста, берегите себя и других***. Не пытайтесь объять необъятное. Сверяйте ожидания и требования с реальностью. В этот период желание быть одновременно супер-родителем, супер-профессионалом, супер-продуктивным человеком, использующим все возможности ситуации, может сослужить плохую службу. *Доброта, поддержка, сочувствие к себе и другим могут помочь сохранить себя, здоровье психическое и физическое. Очень вам этого желаю!*