



Рекомендації для батьків та вчителів Як зберегти емоційне здоров'я перебуваючи на самоізоляції

1. Зберігати інформаційну гігієну (мінімізувати перегляд новин)
2. Поверніться до реальності, будьте «тут і тепер».
3. Прийміть те, що відбувається.
4. Заземлюйтеся. Зверніть увагу на свій фізичний стан.
5. Знаходьте час для рухової активності. Дихайте.
6. Продумайте режим дня, складіть чіткий план власних дій і дотримуйтесь запланованого. Зберігайте звичні ритуали. Це і будуть ваші ресурсні активності.
7. Добре харчуйтеся. Слідкуйте за гігієною сну.
8. Написати список незавершених справ– чим він буде більший, тим краще. Саме час закінчити старі справи, сповільнитися, переглянути цінності, подумати про життя і роботу, і зрозуміти, куди рухатися далі і що для цього потрібно зробити?
9. Пригадайте, які книги ви хотіли перечитати (напишіть їх назви окремим списком).
10. Згадайте своє хобі (творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив).
11. Заохочуйте себе. Піклуйтеся про себе.
12. Відмовтеся від тотального контролю.
13. Випустіть пар. Якщо емоції зашкалюють, не тримайте їх у собі. За можливості діліться своїми думками і емоціями з людьми, які здатні вас підтримати.
14. Шукайте і давайте підтримку!

