###### Ребята! Все мы сейчас находимся в новой для нас ситуации пандемии и вынужденной изоляции, что не может не вызывать тревоги по поводу сегодняшнего дня и будущего.

Что делать?

* Ваши родители помогут вам пережить это время, обеспечат всем необходимым. Поддержите их в ответ, помогите с домашними делами.
* Несмотря на все изменения в обучении, оно продолжится и закончится. Все сдадут экзамены, как и планировали. Только сейчас вы ещё и экономите время на дорогу и сборы.
* Находитесь в контакте с педагогами, чтобы своевременно выполнять все задания.
* Как бы не хотелось забить на все и ничего не делать, нужно поддерживать режим дня и заниматься привычными делами.
* Продолжайте заниматься спортом, но уже онлайн с друзьями или самостоятельно. Наше тело лучше справляется с тревогой и получает гормоны радости от физической нагрузки.
* Вынужденное нахождение дома это не только «ну как же так, мы тут все с ума сойдем», но и возможность выстроить отношения с родителями. Поговорить, если раньше это не удавалось.
* Подумайте, что вы хотели бы сделать дома, но не делали раньше. Это время не только ограничений, но и поиска новых возможностей. Обустроить комнату, навести порядок, разобрать шкаф и т.д.
* Вам, живущим большую часть времени онлайн, легче пережить это время. Расскажите другим, как это сделать интересно и с пользой.
* У вас всегда в доступе фильмы, сериалы, книги, игры. А ещё их можно обсудить с близкими.
* Давайте отдых глазам от компьютера и гаджетов, для этого можно посмотреть в окно, поиграть в настольную игру, послушать музыку, порисовать, полепить, и т.д.
* Обсуждайте свои переживания с близкими, это важно проговорить, поделиться и понять, что все сейчас находятся в растерянности, но продолжают делать все возможное, чтобы пережить ситуацию.
* Попробуйте вести дневник и к каждой тревожной мысли (мы все… , никто не… , никогда не будет лучше… , все будет плохо… и т.д.) приводить рациональное объяснение. Данные сайтов Всемирной организации здравоохранения и Министерства здравоохранения помогут с цифрами. А пример Китая показывает, что будет лучше, и все будет как обычно, но через некоторое время.
* Используйте дыхательные техники, чтобы совладать с тревогой.
* Обнимайтесь с домашними, уделяйте время питомцам.
* Если это необходимо, то обратитесь за помощью к специалистам на горячие линии или сайты оказания психологической помощи онлайн (например, экстренная психологическая помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия **8-800-2000-122**)
* Совместными усилиями мы можем справиться с любой ситуацией!