**Рекомендации учащимся, временно находящимся на дистанционном обучении, испытывающим беспокойство из-за ситуации, связанной с распространением коронавируса: советы психолога**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом, не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

 • Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно…, но… Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; 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.

• Есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

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

 • Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Лучшим лекарством против тревоги является юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

• Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Занимайся интересными делами, не думай о плохом!

