МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 44 «СВЕТЛЯЧОК»

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Консультация для родителей на тему

**«Советы во время пандемии»**

 Подготовила

 Педагог-психолог

 Водостоева Е.А.

Мытищи 2020

Советы во время пандемии:
конечно лучше время от времени проводить время на природе(если есть возможность, то уехать на дачу) , ну а дома не забывать о проветривании и спорте. Физическая активность поможет наладить кровообращение и развеять приступы тревоги.
уделяйте больше времени любимому делу, а также релаксируйте под музыку. «Неважно какую – выберите из ваших любимых треков. Главное – мысленно перенести себя в то место, где вы чувствуете себя в безопасности и счастливы»
особо сложно придётся людям мнительным, лицам с паническими атаками. Новости обострят их состояние.
Чтобы приободрить этих людей, необходимо вовлекать их в домашнюю рутину, быть на позитиве, чаще смеяться, а при освещении сложных ситуаций стараться перевести тему или отвлечь.

