**ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ:**

⠀

1. Не думать и не говорить постоянно о вирусе и вообще о проблемах. Жалоба ослабляет иммунную систему человека. Если вы тревожитесь, нарисуйте это и порвите.

⠀

2. Существует понятие «социальное заражение», когда люди накручивают друг друга в разговоре, а говорить о короновирусе долго нечего. Мы почти ничего не знаем. Поэтому тормозите всех, кто начинает вас втягивать в свои страхи: это тоже инфекция для ваших эмоций.

⠀

3. Если дети из-за карантина остаются дома. Составьте список игр и важных дел, которые могут заменить сидение у телевизора и компьютера. Мы с вами в детстве как-то были заняты. Поручите миссию — помочь семье.

⠀

4. Отличный повод перейти на более здоровое питание. Убираем сладости, кетчуп, печенье, соки. Быстрые углеводы дают прилив энергии, которые ребенок не может выработать в квартире. И вообще сладкое ослабляет организм и создает идеальную среду для инфекций и грибков. Поэтому скажите, что это профилактика короновируса)). А то будет сидеть и есть всякую ерунду с утра до вечера.

⠀

5. Конечно, многие могут побежать делать запасы домой. Люди любят быть «умнее всех». Битвы в супермаркетах происходят часто, но в этом нет необходимости. Уже многие пережили разведение жучков в крупах, которыми многократно запасались.

⠀

6. Пару минут в день уделите концентрации на чем-то очень приятном.  Красивых цветах, воспоминаниях или месте. И дайте себе ощутить это наслаждение. Каждый день обязательно посвятите хотя бы 15 минут физкультуре. Вирусы боятся сильных и позитивных людей.

⠀

7. Помните: мы уже многое пережили, и это пройдет.

У нас все отлично! Жизнь — это изменение, стабильность превращает человека в ленивца. Поэтому с новыми проблемами приходит новая активность, возможности и решения.