Всем! Всем! Всем! Абонентам сегодняшнего дня и дня завтрашнего! Служба экстренной психологической помощи по телефону поздравляет вас с наступающим Новым 2021 годом! Исполнения вам всех ваших желаний, удачных свершений и успешных начинаний. Мы всегда рядом с вами: детский телефон доверия 8 800 2000 122 и областной телефон доверия 38-03-03!

Какое поздравление без подарка. Мы дарим вам **рецепт на проведение пандемических каникул.** Конечно, Вы можете провести новогодние каникулы как заблагорассудится, или по старому: на диване, у телевизора или холодильника, НО! Вы можете сделать необычными, неординарными все выходные и для себя, и для своих родных и близких. Надо всего лишь настроение, желание подарить улыбки, радость, счастье, массу впечатлений и эмоций. Обстоятельства, ограничивающие наше передвижение не помешают нам радоваться жизни и наслаждаться общением.

**Р Е Ц Е П Т**

(**взрослый, детский** – нужное подчеркнуть)

« 21» декабря 2020 года

**Фамилия, инициалы имени и отчества (последнее при наличии)**

**Абонента:** соблюдается анонимность с целью установления и сохранения доверия.

**Лечащего врача:** служба экстренной психологической помощи

**Дата рождения**: дети до 18 лет, родители, имеющие детей до 18 лет, специалисты, работающие с детьми до 18 лет, взрослые от 18 и старше.

**Уточнение:** Все, имеющие неразрешенные проблемы, задуманные планы, беспокоящие тревоги, затяжные конфликты, состояния неясного происхождения, «скучательное» настроение».

**Назначено:** провести пандемические каникулы разнообразного наполнения вопреки сложившимся обстоятельствам.

**Доза:** Каждому члену семьи с учетом возраста и желаний.

**Время приема:** от 3 до 15 раз в день/согласно «хочу» и «могу».

**Основные компоненты:** выбрать, поставить галочку и приступить к реализации.

**Неформальное (не как всегда) пробуждение:** «потягушки», помечтать, с той ноги встать, эмоционально себя и кого хочу погладить (похвалить), включить музыку, цветную иллюминацию, ароматические добавки.

**Физзарядка:** разминка, присядание, потягивание, растягивание, прыжки, вращение туловищем (головой, бедрами – у кого что есть), хождение на цыпочках, сидение на корточках, лежание на спине и животе.

**Завтрак:** Один для всех: каждый член семьи готовит завтрак для всей семьи согласно своему желанию и умению. **Цель:** дать возможность и детям и родителям заботиться друг о друге по очереди (помогает разгрузить родителей и научить проявлять заботу детей).

**Досуговые мероприятия:**

**Прогулка на свежем воздухе:** коллективно или индивидуально, с соблюдением масочно-перчаточного режима. Катание на санках, коньках, лепка снежной бабы или деда, игра в снежки. **Результат:** насыщает кислородом, повышает заряд бодрости и здоровости, дает ощущение свободы и права выбора (куда хочу, туда и пойду). В случаях ощущения потери контроля, возвращает уверенность «Я справлюсь с ситуацией».

**Мероприятия дома:**

**Индивидуальные занятия** (у каждого по интересам: почитать, поиграть, пообщаться в сети, творческие занятия (помастерить) с обязательной презентацией полученных результатов: заинтересуй своего членам семьи своим хобби, увлечением или хотя произведи впечатление. **Результат:** помогает понять друг друга, учит ценить достижения и презентовать свои умения.

**Групповые занятия:** всем вместе. Варианты: посмотреть фильм или передачу, посетить виртуальный музей или концерт, написать письмо вирусу, нарисовать свою мечту, поотгадывать загадки, придумать задания друг для друга (домашний квест), устроить дискотеку или показ моды (пижамная вечеринка), провести турнир (шахматный, или кто больше надует шаров, разукрасит игрушек, сделает друг другу прическу или макияж, маникюр), приготовить обед или ужин. **Результат:** совместная деятельность укрепляет родственные связи, обеспечивает ресурсность в кризисной ситуации, научает заботиться друг о друге, помогает освоить новые действия, расширяет способы совладания с трудностями.

**Вспомогательные компоненты:**

**Круглый стол** по обсуждению и определению средств (финансы, кадры).

**Закупка оборудования**: необходимый инвентарь, продукты, подарки.

**Лотерея:** на право организации и проведения мероприятия.

**Конкурс по номинациям «Определи победителя»**: самый вкусный, веселый, бодрящий, запоминающийся, успокаивающий и т.д.

**Шоу**: чествование и награждение победителей.

**Р.S.** Всем, кто не справился с установленной рекомендацией или нуждается в дополнительной мотивации обращаться на телефон доверия **8 800 2000 122 и 38 03 03**: уточнение, коррекция, психологическая поддержка.

**Рецепт действителен в течение** 60 дней, до 1 года, **бессрочно** (нужное подчеркнуть).