

Рекомендации психолога для родителей и их детей по «ВЫЖИВАНИЮ» В САМОИЗОЛЯЦИИ.

Изоляция, карантин, «удаленка» являются мерами, которые должны предупредить быстрое распространение коронавируса. К этим мерам нужно относиться с пониманием, ведь дело касается нашего с вами здоровья и благополучия наших близких. Специально для вас мы подготовили «рабочее руководство» по новой жизни в самоизоляции.

Еще несколько месяцев назад мы не могли и предположить, что мир настолько изменится и будет похож на сюжет какого-то фантастического фильма. Период самоизоляции многим дается непросто.

Как не сойти с ума, сидя дома? Как избавиться от тревоги и не паниковать? И как, наконец, сохранить нормальные отношения с близкими, когда ты находишься с ними в замкнутом пространстве 24 часа в сутки? Спокойно вынести самоизоляцию в период распространения коронавируса помогут, конечно же, новое хобби, ограничение времени пользования гаджетами, «гуляние» в квартире в теплой одежде, открывая настежь все окна и ряд других мер, а которых я расскажу дальше.

Вынужденный карантин может стать невыносимым только в таких случаях.

1. Если вам скучно наедине с собой – у вас нет увлечений, любимых занятий, вы не умеете читать, думать, не смотрите ТВ, вы живете в глухой деревне, где никто не слышал про интернет. Согласитесь, думающему человеку, у которого есть удаленная работа и/или хобби, всегда есть, чем себя занять. А вопрос общения в наше время легко решается при помощи того же самого интернета – можно позвонить друзьям, родственникам, знакомым по видеосвязи, написать в любом мессенджере, узнать новости, чтобы не чувствовать себя в вакууме.

2. Если вам нестерпимо скучно со своими домочадцами – такому человеку можно только выразить сочувствие, ведь он живет, по сути, с чужими людьми.

Поэтому ему постоянно нужна какая-то движуха, гости, вечеринки, перемещения с места на место и так далее. Кто в этом виноват? Скорее всего, он сам. Потому что нормальному человеку, который любит свою семью, интересно проводить время со своими домочадцами, и ему для этого не нужны катализаторы в виде посторонних/гостей. Его окружают по-настоящему близкие люди, с которыми он на одной волне.

3. Когда мы живем в режиме дом-работа-дом и большую часть времени проводим как раз вне семьи, нужно пользоваться возможностью сблизиться с детьми, наладить отношения со вторыми половинками. Можно получить удовольствие от совместного просмотра фильмов или сериалов, играть в настольные игры, что-то готовить вместе. Можно придумать массу развлечений, а иногда и уединяться, чтобы почитать, пообщаться с кем-то, просто побыть наедине с собой.

Специально для тех, кто не знает, чем себя занять на вынужденной самоизоляции, я составила подробную инструкцию, в которую включили **интересные дела**, на которые у нас в обычной жизни не хватало времени. Пусть ваша самоизоляция станет не только сознательной мерой безопасности, но и возможностью для саморазвития и открытия нового формата развлечений.

1. Людям, находящимся в самоизоляции необходимо проявлять понимание и принятие себя, своего поведения, взять за него ответственность и учиться координироваться в данном режиме. С пониманием относиться к близким, с кем мы рядом 24/7, к их формам реагирования на новые условия.

2. Было бы уместно создать и поддерживать некий распорядок дня в условиях карантина, ритуалы, которые объединяют нас в семейных ценностях, совместный спорт, приготовление еды, уборка, просмотр фильмов, чтение книг и совместные обсуждения их, игры, обучающие программы. В тоже время необходимо периодически отстраняться друг от друга и давать время на интимное, личное время, где мы заняты и отдыхаем по отдельности. Такие

мероприятия помогут расслаблять атмосферу, в которой нагнетается напряжение.

3. Нужно сместить фокус внимания с ограничений на поиск новых возможностей, новых форм реализации и занятости. Человеку в данных условиях необходимо находить баланс близости и отстранения, смены характера действий (разнообразный труд и отдых), обязательно продолжать планировать будущее без привязки ко времени реализации планов и проектов. Проводить свой личный вектор в будущее, несмотря на ситуацию в стране, вне зависимости от решений правительства.

Каждый ответственен за себя и свою жизнь. Родитель берет ответственность за детей, соблюдая иерархию в семье, если есть возможность, помогает пожилым родственникам, что в целом добавляет внутренний ресурс возможностей и способностей.

4. Слушайте мнения авторитетных лиц. На данный момент возникло очень много источников информации, которые говорят о вирусе совершенно в разных направлениях: кто-то говорит о том, что это аналог гриппа, кто-то рассуждает про вселенский заговор или политические игры, кто-то сравнивает с апокалипсисом и разрабатывает инструкции по выживанию, нагнетая панику на всех и вся. Конечно замкнуться на одном человеке или на одном источнике информации - это тоже достаточно рискованно. Тут как с книгами: мы читаем много книг и выбираем общую суть. Лучше слушать несколько авторитетных лиц и составлять свое мнение. А вот тех, кто кричит: «Катастрофа! Спасайся!» - лучше обходить стороной. Спокойно собирайте информацию о том, что происходит в мире, и о том, какие существуют конкретные способы себя обезопасить.

Уважаемые родители! На вас большая ответственность. Тревожность взрослых передается детям. Черпать информацию о коронавирусе рекомендую только из проверенных источников и соблюдать меры предосторожности, чтобы избежать тревоги. Если паника не проходит, нужно обращаться за профессиональной поддержкой (психологи города Пензы во главе с ППМС

центром организовали онлайн консультации для всех, кому они необходимы в этот напряженный момент).

5. План и порядок помогут справиться с тревогой. Но нужно понимать, что план имеет значение только тогда, когда человек видит в этом смысл и полезность. А не так, что «написал план, а потом себя ругаю, что этот план не выполнил». Каждый должен выбрать для себя то, что подходит ему больше всего. Одному помогает план, другому - мечты. Я понимаю всю экстремальность сегодняшней самоизоляции, но, может быть, поискать и плюсы? Например, можно заняться тем, что откладывалось до сих пор в будничной суете.

6. Сейчас важным вопросом является - как работать дома, когда всё отвлекает или все отвлекают? Мой совет: постарайтесь максимально приблизить условия и время работы к тем, которые были у вас. И не забудьте про поощрение, когда выполните ту или иную рабочую задачу. Организация рабочего пространства, если в семье вы не один — это общее дело. Тем, кто работает и учится дистанционно, рекомендую полноценно готовиться к трудовому дню: умываться, одеваться в деловую одежду, оборудовать рабочее место. Безработным в свою очередь не стоит замыкаться в себе и помнить, что эта ситуация временная, рано или поздно работа появится.

Определите цели в работе или учебе. Продуктивность работы или учебы в условиях самоизоляции зависит от потребностей человека, его внутренней необходимости и установок. Если вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, две-три недели карантина не отразятся на вашей эффективности. Ориентированность человека на результат зависит от мотивации, поэтому так важно определить для себя цели в работе или учебе. Удаленные работа и учеба - способ проверить самоорганизованность, ответственность и дисциплину.

7. Провести время со своими близкими.

Нахождение с семьей в 4 стенах 24/7 - это испытание. Испытание на прочность отношений, выдержку и терпение друг к другу, мудрость.

Вынужденный карантин может стать отличным поводом, чтобы сблизиться с родными. Ведь в сумасшедшем графике современного мира нам, к сожалению, не так часто удастся провести время в их кругу. Перерывы между дистанционными школьными занятиями также полезно разнообразить чем-то познавательным и интересным. Устройте пижамную вечеринку с детьми или совместный марафон мультфильмов, займитесь творчеством – наведите уют в доме или удивите друг друга кулинарными экспериментами. Пересмотрите старые семейные фотоальбомы или разберите видеоархивы семейных отпусков.

Кроме того, для исключения конфликтов стоит разделить жилую площадь на зоны и соблюдать распорядок дня.

Во-первых, примите то, что раздражение неизбежно.

Во-вторых, найдите общие дела, которые вас будут сближать и радовать.

В-третьих, обязательно найдите «свои» дела и «свое» пространство, где вам никто не будет мешать. Это может быть рабочее время, или время для чтения, или релаксация в ванной и прочее.

В-четвертых, помните, что период самоизоляции имеет конец.

В-пятых, найдите для себя занятие, которое позволит сбрасывать негатив: это может быть тренажер или зарядка «до пота», это может быть просмотр футбола с криками, это может быть лепка теста, это может быть пение и т. п.

В-шестых, есть психологи, которые сейчас не прекращают свою работу и готовы вам помочь. Чувствуете, что всё, предел? нужно обращаться за профессиональной поддержкой.

Приводят к негативным эмоциям ограничения и запреты. Сейчас - это пространство. Но давайте подумаем. Ведь мы не в тюрьме, у нас много возможностей: есть книги, интернет, продукты, близкие люди - да, дистанционно, но есть возможность общения. И, в конце концов, извините, но даже в тюрьмах и в концлагерях люди писали книги и совершали открытия! Благодаря этому они выживали и оставались людьми. Помните, что ограничения и свобода - не столько снаружи, сколько внутри вас.

Да, такие значительные изменения в жизни требуют психологической перестройки. И в этой перестройке будут и боль, и грусть, и страх, и злость, но так и должно быть! В этот период обостряются чувства и конфликты. Дайте себе время это пережить. И начните обеспечивать себя новыми впечатлениями.

8. Говорите с пожилыми. В этот период жизни им очень нужна наша помощь и поддержка. Человеческая чуткость, понимание, внимание - это уже помощь! Из главного – это общение. Сейчас, в период самоизоляции, всем нужно общение, но особенно - пожилым людям. И если ваши мамы и папы, бабушки и дедушки еще не научились пользоваться компьютером и мессенджерами, то очень важно помочь им освоить их сейчас. Наша задача состоит в том, чтобы обеспечить людей информацией и средствами общения. Кстати, нам тоже много чему можно поучиться у старшего поколения, так почему бы не сделать это сейчас? Они умеют и шить, и вязать, и вкусно готовить. Пожилым людям очень важно делиться опытом, чувствовать свою значимость и искренний интерес к себе.

9. Разобраться в квартире. Рано или поздно человек, «запертый в четырех стенах», начинает задумываться о том, как облагородить пространство вокруг. Уборка в доме не только помогает избавиться от лишнего хлама, но и от ненужных мыслей в голове.

10. Физическая активность. Постоянное нахождение дома – вовсе не повод опускать руки и забывать о своем здоровье. Как говорят врачи, физическая активность полезна для сердечной мышцы и снижает риск развития ее заболеваний, помогает укрепить остальные мышцы, кости и иммунитет, сохранить функциональность суставов, контролировать вес, улучшает сон, а также наше психологическое состояние и самооценку. При этом, по выводам медицинских специалистов, максимальную пользу организму приносят именно умеренные нагрузки – прогулки, кардиотренировки или работа по дому.

11. Утолить духовный голод. Для тех, кто не представляет своей жизни без культурных мероприятий – спектаклей, выставок или концертов – самоизоляция может показаться действительно суровым испытанием. Однако теперь обогатить

свой духовный мир можно даже не выходя из дома. На фоне распространения коронавируса по планете, музеи закрыли свои двери, но запустили «онлайн-прогулки». Так поступил, например, питерский Эрмитаж: во время виртуального тура можно посмотреть всю основную экспозицию главного здания – полотна Дега, Моне, Писсаро, Ренуара, Ван Гога, Шагала и других известных мастеров.

Также на разных платформах запущена серия виртуальных концертов от самых популярных музыкантов мира. Любителям театрального искусства также не придется скучать на карантине – например, Мариинский театр уже анонсировал серию онлайн-трансляций, с которой можно ознакомиться на официальном сайте. 11 Устроить киномарафон. Наверняка, у вас в закладках на смартфоне сохранено немало названий фильмов и сериалов, которые вы хотели посмотреть. Лучшего времени, чтобы воплотить эти планы в жизнь представить невозможно.

12. Усовершенствовать свои навыки и заняться самообразованием. Чтение или прослушивание книг, онлайн курсы и многое другое, что на время самоизоляции стало бесплатным и доступным. Например, на YouTube-канале много познавательных видео, которые научат родителей сохранять самообладание во время домашнего обучения детей, а школьникам помогут настроиться на продуктивную волну и освоить новые форматы уроков – от образовательных квестов до онлайн-лагеря со своими сверстниками.

13. Вспомните об отложенных делах. Постарайтесь в непривычной ситуации находить что-то полезное, обращайте внимание на положительные моменты. Например, научитесь ценить дополнительное время, которое у вас появилось за счет отказа от поездок на транспорте. Самоизоляция - не причина впадать в тоску и безделье, а повод вспомнить об отложенных делах или хобби.

Изоляция, карантин, «удаленка» являются мерами, которые должны предупредить быстрое распространение коронавируса. К этим мерам нужно отнестись с пониманием, ведь дело касается нашего с вами здоровья и благополучия наших близких.