

Родителям в самоизоляции.

Рекомендации психолога.

6 апреля 2020г.

Многие так мечтали отдохнуть, но оказавшись в условиях самоизоляции, когда, казалось бы, «делай, что хочешь» и времени навалом, на деле испытывают огромный стресс. Почему так происходит?

Человек испытывает стресс от многих вещей. **Сейчас на нас влияет целая совокупность факторов** – происходит что-то новое, неизвестное, непонятное, опасное, неопределённое по продолжительности и по последствиям. В СМИ много новой информации, она зачастую противоречива или непонятна. Кроме того, меняется режим и распорядок дня всех членов семьи, появляются новые формы работы, добавляются домашние дела, исчезают так необходимые нам встречи с друзьями, коллегами и родными. В таких условиях стресс неизбежен и естественен.

Как пережить это время и даже извлечь из него пользу?

1. **Разрешите себе прожить (прочувствовать, признать, что они есть) все чувства**, связанные с этой ситуацией. Страх от нового, непонятного и опасного. Страх за близких, которые, может быть, продолжают работать с большим количеством людей. Раздражение или злость от изоляции и ограничений, невозможности встреч с людьми, с которыми Вы бы хотели встретиться и тд. Разрешите себе **чувствовать**. И тогда Вас не будут пугать эмоции других людей – близких или коллег, – которые тоже находятся в стрессе и могут проявить новые и сильные эмоции. Когда мы понимаем и осознаем свои чувства, они проживаются и перестают быть такими острыми. И тогда мы переходим к следующему шагу в нашей адаптации к новой ситуации.

2. **Установление нового распорядка жизни.**

Самое важное в этом...застилать утром постель. Да-да, самоорганизация начинается с так называемых «рутин». Это повторяющиеся обычные дела. **Выполняя их, человек успокаивается (это островок стабильности), самоорганизуется и настраивается на дела.** Кроме того, в итоге он находится в чистом и прибранном помещении. К ежедневным «рутинам» также относятся – режим сна и питания, уборка, мытье посуды, макияж и т.п. Особенно важно это делать, если Вы знаете, что Вам не хватает навыков самоорганизации. Сейчас самое время освоить и натренировать их. Кстати, любая простая новая привычка формируется за 21 день.

3. **Как сосуществовать в ограниченном пространстве.** Мы не привыкли проводить столько времени все вместе в одной квартире. Поэтому, чтобы сохранить хорошие отношения в семье, лучше **некоторую часть дня проводить в разных комнатах, занимаясь своими индивидуальными делами.** Страна, уже пережившая длительный карантин (Китай), фиксирует большое количество

разводов после снятия ограничений. Это происходит из-за ряда причин: вторжение в личное пространство, общий высокий уровень стресса и, кроме того, есть люди, которые раньше занимали всё своё время разными делами, а оказавшись надолго вместе, обнаружили, что общих дел и интересов у них уже нет. И ещё в трудных ситуациях происходит переосмысление своей жизни – а так ли мы живём, как хотели? Так что, помимо бережного отношения к своей семье, это ещё и **время для размышления, планирования и рождения новых целей.**

Если в доме один компьютер, **составьте расписание работы и учебы** для всех членов семьи. Сейчас многие испытывают сложности с организацией работы и учебы в новом формате. Если возникают проблемы с расписанием или с платформами для обучения, **обращайтесь за помощью** к классному руководителю и учителям. Говорите о своих трудностях, ищите пути решения. И, кстати, для педагогов это тоже новый формат работы и организации, поэтому терпимость и взаимная помощь будут в ближайшее время просто необходимы всем участникам процесса.

Используйте это время **для саморазвития. Или для отдыха.** Внимательно **прислушайтесь к себе** и поймите, в чем Вы так нуждаетесь – в том, чтобы заполнить и структурировать своё время, что-то делать и развиваться. Или наоборот, замедлиться, отдохнуть, полежать, пожить в режиме «ничего не планирую». Подумайте, что нужно именно Вам. Не бойтесь, что пойдя по второму пути, Вы окончательно «обленитесь». Нет, пролежав три-четыре дня или неделю, Вы обнаружите, что новые планы начнут возникать сами по себе. Это не случится только в том случае, если Вы будете изматывать себя чувством вины за «лень». Поэтому да, для некоторых людей это время научиться отдыхать!

4. **Информация.** Естественно, мы все сейчас «сидим в интернете» и следим за новостями. У кого-то целый день включен телевизор на новостных каналах. В итоге уровень напряженности и стресса порой просто зашкаливает, а новая информация зачастую слишком односторонняя и не всегда достоверная.

Проверяйте информацию в нескольких разных источниках! Благо, что сейчас есть такие возможности. Обращайтесь к **достоверным** источникам за информацией, таким как ВОЗ, профессиональные вирусологи и эпидемиологи, официальные каналы разных стран. Всегда анализируйте несколько источников.

Используйте это время для себя и своей семьи, будет ли это развитие или отдых. И будьте здоровы!

Педагог-психолог МОУ ИРМО «СОШ пос. Молодежный»

Седых Наталия Юрьевна.