

Рекомендации психолога родителям в период самоизоляции от коронавируса.

Когда показывают страшные кадры из других стран, когда исчезают привычные продукты в магазинах, когда закрывают детские сады и школы и сажают всех на режим самоизоляции, и не знаешь, где можешь подцепить новый коронавирус, как перенесёшь его ты, если заболеешь, и твои близкие, становится не по себе.

А еще дома дети, в замкнутом пространстве, надолго, без прогулок на свежем воздухе, без возможности выплеснуть избыток энергии. Да еще приходится работать удалённо и вам, и мужу (или жене), а у кого-то родители в возрасте рядом, и надо делать домашние дела, и занимать детей, и организовывать учёбу через интернет старшему ребёнку, и вовремя делать свою работу... Иногда могут начать сдавать нервы. Ситуация тревожная и неопределённая, мы не знаем, что будет завтра. Что же делать в такой жизненной ситуации? Как сохранить здоровый психологический климат дома, в семье? Как не перессориться, а поддержать друг друга, провести с пользой это время, сохранить здоровье и хорошее расположение духа?

Начнём с самих себя.

1. Немного пройдитесь по комнате, отдохните, посмотрите вдаль в окно. Найдите три хороших вещи, которым несмотря ни на что можно порадоваться. Может за окном светит солнышко, может воробышек скачет по веткам и чирикает, напоминая, что на улице весна, а скоро лето. А может Ваш ребёнок подошёл и ласково с улыбкой Вас обнял. У каждого это своё, но оно обязательно есть. С хорошего настроения начинается хороший день. Проветрите комнаты, попросив близких укрыться на время от сквозняка, заварите чай с имбирём или с лимоном, попейте сами и предложите своим близким, улыбнитесь им. Вы живы, Вы вместе и это уже хорошо!
2. Просматривайте новости 1-2 раза в день не больше, чтобы быть в курсе происходящих событий. Не надо постоянно смотреть телевизор или читать в интернете про коронавирус, это лишь нагнетает негатив. Будьте в курсе событий, и знайте, что Вы можете делать для себя и своей семьи, а дальше лучше займитесь организацией дел и досуга в своей семье.
3. Займитесь уборкой и наведением порядка в доме, на что не хватало раньше времени.
4. Позаботьтесь о своих родителях в возрасте, обеспечьте бабушкам и дедушкам безопасность и всё необходимое, насколько возможно.
5. Обязательно проветривайте квартиру, чтобы в доме был свежий воздух, итак детям тяжело без прогулок.
6. Двигайтесь!!! Движение – это жизнь. Если есть возможность выходить в безлюдное пространство и гулять в одиночестве (или с собакой) — делайте

это. Пройдитесь рано утром от дома к ближайшему магазину и обратно, или сделайте зарядку на балконе или у раскрытого окна. Если вы не можете выйти – вспомните гимнастику, аэробику, уроки фитнеса или йоги, танцуйте. Обязательно давайте телу физическую нагрузку, чтоб сохранить здоровую форму. Если Вы работаете сидя, то заводите таймер и вставайте со стула каждые минут 40, приседайте, прыгайте, поотжимайтесь или просто потянитесь как следует, походите на месте и сделайте пальчиковую гимнастику, а еще не забывайте давать отдохнуть глазам, смотря вдаль. Обязательно организуйте себе и своим детям двигательную нагрузку.

7. Придерживайтесь распорядка дня, режима, стройте вместе со своими домочадцами планы на день, чтобы день был организован и наполнен интересными событиями. Режим помогает предотвратить избыточное перевозбуждение, а совместное планирование дня — учесть потребности каждого члена семьи и интересно и с пользой построить день. Кроме того, планирование, распорядок и временные рамки дают ощущение определённости, ясности, осязаемости результатов и наполненности жизни.

8. Организуйте себе личное пространство. Даже если вас пятеро в однокомнатной квартире, договоритесь о каком-то только вашем уголке, полке, подоконнике. Постройте детям домик из подушек, отгородитесь ширмой, в конце концов поставьте палатку, или просто договоритесь, что 40 мин в день вы по очереди можете быть в одиночестве, например, на кухне, или на закрытом балконе, в машине, в ванне или еще в каком-то пространстве, где Вы сможете уединиться и побыть сами с собой. Когда Вы имеете возможность побыть в одиночестве какое-то время, провести психогигиену мыслей и чувств – легче сохранять душевное равновесие.

9. Спите достаточно, сон лечит и даже восстанавливает нервные клетки.

10. Если накатывает паническая атака — дышите глубоко и свободно. Наблюдайте за собой и за тем, что происходит в теле так, как будто смотрите со стороны, постарайтесь максимально расслабиться, посылая мысленно тепло от кончиков пальцев по всему телу и обратно. Попейте чай с мятой, примите ванну с душицей. Почитайте неспеша книги, побудьте наедине с природой, хотя бы глядя на неё в окно, включите спокойную музыку, шум дождя или пение птиц или помолитесь, если Вы верующий человек. Всё это помогает успокоиться.

11. Займитесь онлайн-обучением, если есть время, это помогает отвлечься и полезно организовать свободное время, если такое есть. Делайте вклад в себя: учите языки, развивайте другие навыки, которые хотели бы развить, например поучитесь рисовать или играть в шахматы, сейчас многое возможно онлайн и совершенно бесплатно.

12. Если в голову лезут разные страхи, посмотрите им в глаза. Напишите каждый из них. Проанализируйте, насколько это реально может произойти. Подумайте, что Вы будете делать, если это произойдёт? Какие у вас есть

резервы? Что вы умеете? Кто сможет вам помочь, хотя бы временно? Подумайте и напишите, что Вы реально можете сделать, чтобы этого не произошло? А ещё подумайте, чему этот страх может Вас научить? Действуйте, не давайте страху Вас парализовать, ведите работу с ним. Если в одиночку сложно, обращайтесь за психологической помощью к психологу, сейчас это можно сделать онлайн, через скайп и т.п. Тревога накапливается в теле в виде растущего напряжения в мышцах, а еще способна передаваться от человека к человеку. Важно проговаривать тревоги или отреагировать, выплеснуть их в рисунок, через лепку, танец или ещё как-то, чтобы они не скапливались в мышечных зажимах на физическом уровне. Можно это сделать и как самим в домашних условиях, так и под руководством профессионального арт-терапевта он-лайн. А еще хорошее средство встать с головой под тёплый душ и так постоять, вода тоже способна смывать негатив.

13. В разговоре с другими людьми старайтесь говорить спокойно, мягко, не стоит переходить на крик и повышенные тона, не обижайте друг друга понапрасну, подбирайте хорошие слова, чтобы выразить себя и ищите совместные пути решения проблем сообща, все вместе.

14. Общайтесь с друзьями и близкими, которые на расстоянии в ватсапе, в скайпе и других соц.сетях, создавайте общие группы, делитесь, кто чем живёт, играйте в игры и т.п., чтобы быть вместе и сгладить дефициты общения с другими людьми вследствие изоляции. Ну и конечно, берегите близких, которые физически находятся рядом с Вами.

15. Готовьте вкусно и разнообразно из того, что есть под рукой. Пейте больше чая с молоком, с лимоном, с имбирём, ягодные морсы, и вообще больше пейте жидкости. Укрепляйте свой иммунитет.

16. Делайте то, что любите. Хотя бы пятнадцать минут в день.

17. Дайте себе право попросить о помощи, помните, что Вы как любой человек имеете право на разные чувства. И будьте готовы сами помочь и выслушать другого человека, обратившегося за помощью к Вам.

18. Шалите, шутите, развлекайте друг друга. Это помогает снять стресс, расслабиться. Обнимайте друг друга, говорите добрые слова, делайте искренние комплименты и дарите свой тепло близким людям.

19. Рассматривайте Ваши фотографии вместе с близкими, заведите дневник и пишите туда свои мысли и наблюдения. У Вас есть прошлое, Вы живёте настоящим и Вы можете что-то сделать для будущего.

20. Перед сном вспомните хотя бы 3 хорошие вещи, произошедшие за день и с таким настроением засыпайте.

*Педагог-психолог МБОУ СОШ №7
Маханькова Елена Владимировна*