

Анти-паніка: Поради психолога на час карантину

Наразі ми живемо в інформаційному потоці, який переповнений найчастіше негативними новинами і прогнозами, пов'язаними з епідемією коронавірусу. Проте життя триває і вимагає від нас тверезої оцінки ситуації, адекватності та збереження спокою. Тим паче, коли біля нас діти, які сканують наші відчуття та транслюють їх через себе у зовнішній світ.

Ситуація, що охопила практично всю земну кулю не може залишати остроронь майже нікого. ЗМІ часто підігривають емоції людей та не завжди коректно подають інформацію щодо захворювання. Всі психологи рекомендують якнайрідше дивитися телевізор. Насамперед, ми повинні розуміти, що хвилювання, паніка, страх—це є нормальні реакції людини, тому те, що ми бачимо зараз у суспільстві — дуже закономірно, адже коли є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі — це не може не викликати реакції. Такий психологічний тиск ніби “вмикає” наш рептилоїдний мозок (ділянка головного мозку, що відповідає за реакцію на виживання) і організм людини переходить у стан “бій або втікай”. Запасання продуктами, надмірна роздратованість, страх перед невідомим — це все наслідок проживання стресу та кризової ситуації. Відчувати страх та паніку в таких обставинах — нормально, оскільки це нормальна реакція на ненормальні події. Але потрібно пам'ятати, що ми є також прикладом для наших дітей, вони можуть бути впевнені у нас, бачити, що ми зберігаємо спокій, дотримуємося усіх відповідних правил та норм запобігання захворювання та контролюємо свій страх заради спокою нашого майбутнього.

Для покращення ситуації батьків та наших учнів в таких нелегких умовах та підтримки їх гармонійного внутрішнього стану пропонуються такі техніки:



ресурси у собі? Спробуйте зі своїми дітьми пригадати ті позитивні моменти, коли вам вдалось впоратись з труднощами. Спробуйте пригадати тих людей, котрі були поруч із вами та допомогли пережити стрес. Якщо їх зараз уявити поруч із вами, то що вони б вам сказали? Як підтримали би вас?

«Безпечне місце» Якщо взяти до уваги той факт, що ми не знаємо, коли точно закінчиться пандемія, то мусимо адаптуватися та вчитися зберігати спокій і цьому ж навчати наших дітей. Тому я пропоную декілька практик, котрі здатні повернути нас до власних «безпечних місць», що допоможуть пережити цю кризу. Кожен з нас має позитивний досвід, який зміг сформувати в кожного з нас так зване «безпечне місце» — це ресурси, за допомогою яких ми здатні впоратись із досить складними ситуаціями. Як віднайти ці



Вправи для тренування спокою Якщо у вашому житті або у житті ваших дітей трапилось так, що такого позитивного досвіду було недостатньо, то варто створювати нові «безпечні місця», будувати внутрішній райський куточек всередині самих себе саме тепер. Що ж можна робити? Формуйте свою «радість та задоволення» щодня, використовуючи дуже прості та доступні речі.



Дихання та м'язева релаксація Глибоке дихання та усунення м'язевого напруження допомагають організму припинити виділяти гормон стресу та почати розслаблятися. Проста вправа на кшталт «Глибокий вдих (рахуйте: 1-2-3), затримка дихання\напруження м'язів (1-2-3), глибокий видих (1-2-3), не дихаємо\розслабляємось (1-2-3)». Виконуйте цю вправу з вашими дітьми протягом декількох

хвилин і ви помітите зміни вашого емоційного стану.



Фокус на позитиві Наш мозок, з одного боку, — геніальна машина, а з іншого — дуже «лініва» система. І якою інформацією ми будемо його наповнювати — так ми будемо себе почувати. Спробуйте використовувати з вашими дітьми «щоденник позитивних дій» — щовечора називайте собі (або в колі сім'ї за вечерею) 10 позитивних речей, з якими ви зустрілись протягом дня. Вони можуть бути мінімальними, але вони повинні бути (навіть ваш смішний кіт, якого ви сфотографували або ви приготували дуже смачні млинці, яких хотіли

ще давно — теж буде позитивною подією). Тобто, ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватись на добром. Плюс-це розвавить ваш вечір новими фарбами, підніме ваш настрій, відкриває вас вашій сім'ї з іншого бокуспробуйте, не пожалкуєте!



думати ні про що.

Достатній сон Добрий сон ще ніколи нікому не завадив. Намагайтесь лягати спати рано та уникайте дивитися на екрані (телевізор, телефони, ноутбуки) перед сном.

Свіже повітря Якщо це можливо, то проводьте хоча б одну годину на вулиці, гуляйте, пийте каву\чай, якщо ж все критично, то оберіть для себе «персональний затишок» (це може бути навіть на балконі, терасі), де ви б змогли спокійно, протягом 15 хвилин попити каву та не



Ритуали Дотримуйтесь ритуалів та важливих сімейних моментів. Спільний ранковий сніданок, молитва, зарядка — це все те, що здатне повернути нас до життя та сказати, самому собі: “Не все так погано!”

Ні ви, ні я — ніхто з нас не може контролювати те, що може далі підкинути нам життя. Але ми здатні справлятися із ситуаціями у здоровий спосіб, отримуючи досвід та віру у себе! А найголовніше, що може дати нам карантин — це згуртованість сім'ї, спільне проведення часу, пізнання один одного, самопізнання та саморозвиток і розуміння того, що не гроші в житті головне-а люди, які поруч. Любіть та піклуйтесь один про одного, адже коли спокійні батьки, тоді здорові діти!



Рекомендації учням для ефективної міжособистісної взаємодії та дистанційного навчання під час карантину

у повсякденному житті без карантину.

- Розпишіть свій час протягом дня, об'єднавши різні сфери: відпочинок, навчання, пізнання нового, фізичні заняття, час для особистої гігієни, спілкування з друзями по відео зв'язку, читання літературних джерел тощо.
- Виокремлюйте для себе на певний час у добі особистісні кордони, знаходячись постійно поруч з рідними вдома.
- Спілкуйтесь з батьками на теми, які цікаві й важливі для вас.
- Зрозумійте важливість поступового виконання навчальних завдань, без відкладання «на потім», адже потім накопичується психофізіологічне напруження, що може призводити до нервових зривів.
- Постійне знаходження в замкненому просторі з близькими людьми передбачає спільну взаємодію. Тому важливо чути й вміти допомагати один одному спокійно.
- Важливо зрозуміти власну відповідальність під час карантину і спокійно займати свій час в умовах замкненого простору без супротиву й виходу на вулицю. Це не канікули, коли можна вільно гуляти, а час відповідальності кожного в самоізоляції.
- Якщо відчувається внутрішня напруга або роздратування важливо фізично пострибати, побігати, присідати, а також можна малювати або писати про свої почуття й стан на аркуші паперу, потім порвати його та викинути у смітник.
- Говоріть з батьками про свої почуття, відчуття, думки. Висловлювання «Я-посиланням», замість «Ти» унеможливлює звинувачення один одним і допомагає бути почутим в своїй родині.
- Намагайтесь бути більше до своїх рідних. Під час карантину кожен громадянин може стати більш об'єднаним зі своїми родинами. Спробуйте почути батьків з їх проханнями, потребами, бажаннями.
- Продумайте, які спільні ігри, спільні дії можна зробити всією сім'єю (настільні ігри, волейбол паперовим м'ячем, кидання подушками, спільне малювання без слів на одному аркуші і т.д.).
- Контролюйте час, проведений перед монітором комп'ютеру, планшету телефону. Пам'ятайте, відповідальність за ваше здоров'я на вас. Ставте будильник через годину нагадати про час відпочинку.
- Пам'ятайте, що все минає і час карантину мине. Цей час можна використати з позитивом для себе і своєї родини. Для багатьох це новий досвід, але корисний для кожної особистості.
- Будьте здорові: у здоровому тілі здоровий дух!