

Как пережить карантин: советы психолога семье



Правило «Стоп!»

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов.

Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.



План.

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.





Обстановка в доме.

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

Здоровье.

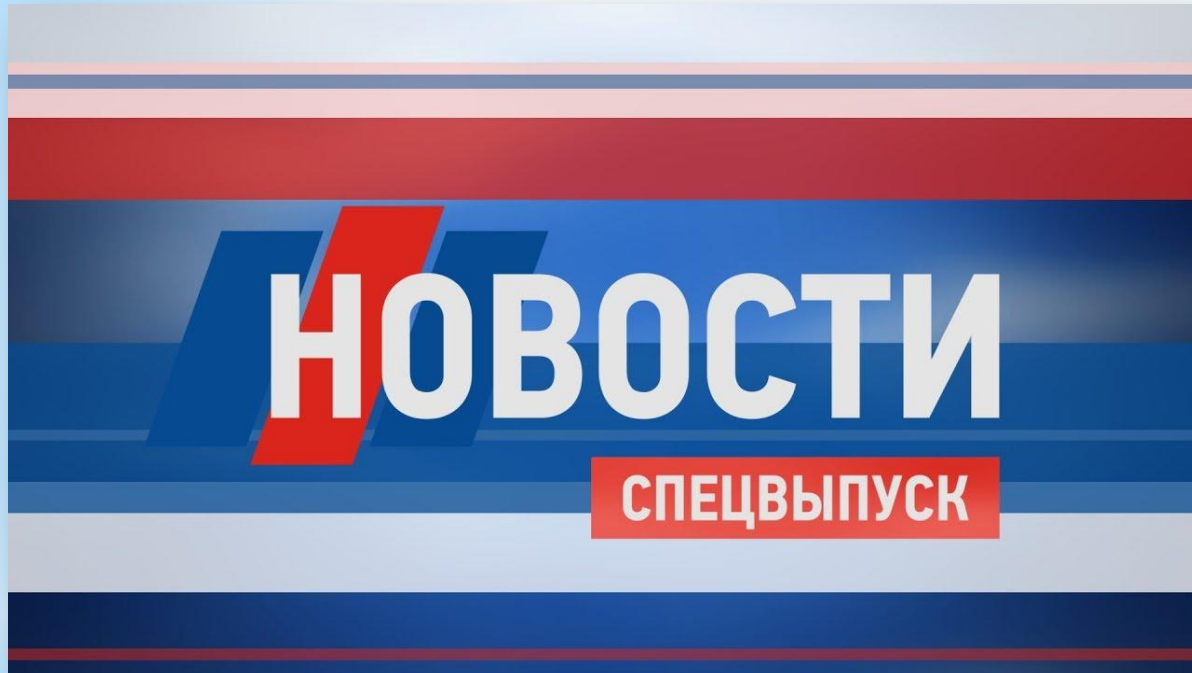
Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням. Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п.





Питание.

Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое. По возможности установите очередность приготовления пищи другими членами семьи, привлекайте детей.



Информация.

Если уделять большое количество времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Уделяйте знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

Общение.

Не лишайте себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.



Режим.

Старайтесь поддерживать режим дня, как свой, так и домочадцев. Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Не работайте лежа в постели или на диване — это непродуктивно и бесполезно. Подберите удобную одежду. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.





Время для себя.

У вас освободилось некоторое время, которое раньше затрачивалось на дорогу к работе. Посвятите это время заботе о себе, побалуйте себя чем-то приятным. Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения **НОВЫХ НАВЫКОВ**, получения **знаний**, для **НОВЫХ** интересных дел.

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ!

| Педагогическая возрастная периодизация | | |
|--|---|--|
| Возрастной период | Ведущий вид деятельности | Важные новообразования |
| Младенческий | 0-1 год Непосредственное эмоциональное общение. Посредством этого общения формируются действия, сопровождаемые и в какой-то мере регулируемые зрительными, слуховыми, мышечно-двигательными и прочими ощущениями. | Формирование потребности в общении с другими людьми и определенное эмоциональное отношение к ним. |
| Раннее детство | 1-2 года Предметно-орудийная деятельность. Ребенок овладевает способами действий с предметами в сотрудничестве со взрослыми. | Развитие речи и наглядно-действенного мышления. |
| Дошкольный | 3-6 лет Игровая деятельность (ролевая игра). В игре ребенок овладевает разными видами действий, отношений, усваивает принятые в обществе нормы и правила. | Стремление к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности, что характеризует готовность ребенка к начальному обучению. |
| Младший школьный | 7-10 лет Учение. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих отношений. | Произвольность психических явлений, внутренний план действия, рефлексия. |
| Средний школьный (подростковый) | 11-14 лет Общение (коммуникативная деятельность). Общение происходит в системе общественно полезной деятельности (учебной, организационной, трудовой и т.д.). | Формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к взрослости и самостоятельности и умение подчиняться нормам коллективной жизни. |
| Старший школьный (ранняя юность) | 15-18 лет Учебно-профессиональная деятельность. Учебная деятельность приобретает избирательность, обусловленную предпочтениями ребенка в сфере профессионально-личностного самоопределения. | Мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечты и идеалы. |

ИСПОЛЬЗУЯ ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОМНИТЕ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ! РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ПРАВИЛОМ – «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»! ДЛИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ. ВСПОМНИТЕ ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ!



Будьте здоровы!