Как пережить карантин: советы психолога семье

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какова будет жизнь после кризиса?

Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой.

Сейчас многие из нас регулярно мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе. Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт.

В связи с этим можно спрогнозировать появление новых сложностей во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторых эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

**Что можно сделать?**

**Правило «Стоп!»**

«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.

Если нет возможности выделить каждому комнату, то маленьким детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, позволяющую остаться одному на некоторое время. Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь будет нужно совместно обсудить, согласовать и сохранить удобные для всех членов семьи правила.

Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

**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.

Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

Питание

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизо¬ляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы пита¬ние было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы при¬готовить 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, коллега¬ми, 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 неполезно. 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.

Будьте здоровы!

**Детский и подростковый психолог советует как вести себя родителям с детьми во время домашней изоляции.**



Специалист советует в первую очередь задуматься о себе.

Психолог признала, что сейчас родителям действительно трудно общаться со своими детьми. Взрослые очень часто беспокоятся о том, чем занять ребенка, как привлечь его внимание. Отмечает, что родители постоянно либо раздражаются, либо тревожатся, либо боятся.

"Неважно, чем занимается ребенок, все равно будет какой-то нервный срыв у родителей", – считает специалист.

***Именно поэтому, по словам психолога, родителям в первую очередь необходимо следить за своим состоянием.*** Она советует при первых признаках раздражительности, дискомфорта просто дать себе отдохнуть: принять ванну, послушать любимую музыку, сделать упражнения. Главное – не приставать к детям.

Следующим шагом, по мнению специалиста, будет анализ своих переживаний. Взрослый человек должен сам понять, откуда возникает его дискомфорт, и попробовать с ним бороться.

Считает необходимым отследить момент, когда во время общения с детьми возникает раздражительность. "Только после этого приступать к каким-то совместным делам дома", – добавила психолог.

**Когда родители чувствуют себя уверенно и комфортно вместе с детьми, у них не возникает вопроса, чем они будут заниматься со своим ребенком всю неделю. Их это просто не беспокоит.**

**Анфиса Калистратова**

**детский и подростковый психолог**

Психолог советует заниматься вместе с детьми домашними делами, такими как уборка, приготовление еды, можно играть в настольные игры.

"Это звучит банально, но это действительно работает", – отметила специалист. По ее мнению, крайне важно давать детям помогать себе по дому, не лишать их возможности почувствовать себя нужными. Она также считает важным не прерывать привычный распорядок детей. То время, что они проводили в школе, нужно посвятить занятиям.

Калистратова назвала большим плюсом для всей семьи отсутствие необходимости рано вставать. По ее мнению, 30% всех проблем возникают из-за недосыпа.

"Дети выспятся, и родители будут хорошо себя чувствовать. Люди привыкли рано вставать на работу, на учебу и не задумываются о пользе сна", – заявила психолог.

Она также советует родителям не лишать своих детей гаджетов, особенно подростков. По ее мнению, необходимо дать хотя бы час времени в день ребенку на интернет.

Одним из важных аспектов психолог назвала водные процедуры, особенно для маленьких детей.

"Принимать ванну с морской солью, которая обеззараживает воду и дает ребенку получить удовольствие. Они после получасового купания хотят отдохнуть, будут лучше спать. Для ребенка там, где мама и вода, – это воспоминания внутриутробного состояния блаженства. Это очень хорошо помогает детям", – рассказала Калистратова.

**!**