

Мама, папа, я — самоизолированная семья: советы МЧС для спокойствия дома



Любые чрезвычайные события, которые происходят с нами и близкими, всегда оказывают серьезное эмоциональное воздействие. Пандемия — не исключение, ведь у большинства из нас кардинально изменился ритм жизни и возросла нагрузка. Специалисты психологической службы МЧС собрали рекомендации для родителей, подростков и взрослых, которые помогут следить и заботиться о своем психическом состоянии в самоизоляции, сообщают [РИА Новости](#).

Глава Центра экстренной психологической помощи МЧС России [Юлия Шойгу](#) отмечает, что все семьи во время самоизоляции можно разделить на две большие группы. Одна группа — это те, у кого до самоизоляции были хорошие и эмоционально благоприятные отношения, и тогда, возможно, возникающие вспышки раздражительности будут носить локальный характер. Для таких семей действует, по сути, единственная главная рекомендация: сохранить благоприятный микроклимат в семье и не вступать в конфликты. В этом как раз помогут методические рекомендации, разработанные нашими специалистами.

«Другая группа семей, такие ситуации тоже бывают, — те, в которых изначально непростые психологические отношения, а в ситуации самоизоляции людям уже на протяжении месяца приходится делить одну жилплощадь. Тогда единственная стратегия, которая может помочь, — это договориться о временном перемирии. Таким образом можно пережить это сложное время, а дальше уже решать проблемы, которые накопились до этого», — советует Юлия Шойгу.

В свою очередь, в более сложном положении находятся дети. В отличие от взрослых и подростков у них гораздо меньше свободы выбора в этой ситуации. Поэтому основное, базовое, что должны понимать родители и члены семьи: ребенок будет чувствовать себя максимально комфортно и благополучно, если рядом комфортно и благополучно чувствует себя взрослый, который о нем заботится. Если взрослое окружение находится в корректном психологическом состоянии, ребенок также будет чувствовать себя защищенным.

Подростки

Сейчас, когда привычный ритм жизни нарушился, вы можете столкнуться с проблемами адаптации, общей тревоги (в том числе и из-за переизбытка информации), а также ситуационной тревоги (аттестация в школе, отношения с друзьями и тому подобное). Кроме того, нахождение в замкнутом пространстве неизбежно ведет к межличностным конфликтам. Справиться с ними помогут простые, но обязательные действия.

- Составляйте планы на день и на всю неделю и старайтесь придерживаться распорядка. Структурирование времени помогает и успокаивает.
- Поддерживайте активность: участвуйте в онлайн-занятиях и помогайте семье с домашними делами.

- Следите за физической формой: достаточно отдыхайте, регулярно питайтесь, делайте физические упражнения.
- Следите за информационной гигиеной: используйте официальные источники информации, проверяйте факты.
- Используйте дистанционные способы связи для досуга, общения и самообразования.
- Общайтесь с одноклассниками и друзьями в мессенджерах и социальных сетях. Не забывайте поддерживать общение с пожилыми родственниками, сейчас им нужны ваше внимание и поддержка.
- Помогайте другим, это полезно и для вас самих. Волонтерство помогает отвлечься от повседневных тревог.
- Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной поддержкой к родным, близким, друзьям, а также специалистам.

Родители

Тем, кто несет двойную нагрузку — и за себя, и за ребенка, в период самоизоляции придется стать и педагогом, а заодно оградить ребенка от стрессовых перемен в распорядке дня. Чем младше ребенок, тем острее он может реагировать на стресс. Специалисты МЧС советуют запастись терпением и приводят общие рекомендации, которые помогут в общении с детьми во время карантина.

- Проговорите с ребенком причину сложившейся ситуации, объясните, почему он остался дома и визиты к старшим родственникам придется на время отложить.
- Расскажите, что страх и тревога — это нормальные реакции на стресс. Разговаривайте с детьми об их страхах, не усугубляйте, но и не обесценивайте их.
- Будьте честными: говорите открыто о самых важных изменениях в ситуации. При этом будьте осторожны и не акцентируйтесь на пугающих подробностях.
- Постарайтесь объяснить доступными ребенку словами, что делают люди, чтобы защитить себя и других: почему мы носим маски и перчатки, отчего остаемся дома, почему не ходим в школу и на детские площадки.
- Будьте терпеливы: поощряйте ребенка задавать вопросы и отвечайте на них с чуткостью и пониманием.
- Обязательно демонстрируйте ребенку, что и вы, и другие близкие и дорогие ему люди сейчас в безопасности.
- Ограничьте поток информации: не оставляйте детей одних у телевизора и не обсуждайте при них новости с другими взрослыми.
- Установите распорядок дня: время подъема и отхода ко сну, впишите в него регулярные приемы пищи, физическую активность, занятия, время для домашних дел, а также развлечения и отдых.

- Выделите время на себя. Позаботиться о себе — одна из обязательных задач родителя, а значит, найдите время для отдыха или занятий, которые помогут вам восстановиться эмоционально и физически.
- Обязательно обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным и знакомым. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом, обратитесь к специалисту за помощью!

Взрослые

Большинство взрослых столкнулись с резким изменением привычного образа жизни, при этом новый распорядок еще не сформировался. Основной дискомфорт вызывает неопределенность, а значит, невозможность строить долгосрочные планы. Чувство непредсказуемости событий может сильно ухудшить ваше психологическое состояние. Сложности адаптации, общая и ситуационная тревога, межличностные конфликты — состояния, с которыми может столкнуться каждый из нас. Для того чтобы легче пережить самоизоляцию, психологи МЧС дают следующие рекомендации.

- Структурировать свою деятельность на период самоизоляции. Вам поможет составление плана на день и неделю, а также семейные планы.
- Включить в распорядок дня время на расслабление и отдых (полноценный сон, вкусная еда, любимое хобби — все, что доставляет вам удовольствие).
- Стремиться поддерживать активность в течение дня, если это позволяет рабочий график и состояние здоровья.
- Следить за информационной гигиеной: не перегружать себя новостями и использовать только проверенные источники.
- Использовать дистанционные способы досуга и самообразования: социальные сети, интернет-ресурсы и видеохостинги.
- Следить за своим настроением, не поддаваться скептицизму, сосредоточиться на позитивных действиях.
- Оставаться на связи с близкими и людьми, которые могут беспокоиться за вас. Регулярно общайтесь с пожилыми родственниками, чтобы поддержать их.
- Держаться принципов здорового образа жизни и правильного питания. Это поможет не только поддерживать физическую форму, но и улучшить эмоциональное состояние.
- Поддерживать хорошие межличностные отношения и отложить разрешение серьезных конфликтов на потом.
- Помогать друг другу. Помощь позволит чувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
- Непременно обращаться за помощью и эмоциональной поддержкой к родным и друзьям. Не пренебрегать помощью специалистов, если ситуация кажется вам сложной.

Источник: © [РИА Новости](#)

Опубликовано 15 мая 2020

Подготовил педагог – психолог МБДОУ ДС «Дружба г. Волгодонска Евсева Ю.Н.

