

## ОБЩЕНИЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И НЕ ТОЛЬКО...

Общение – это базовая потребность человека, удовлетворение которой в последнее время затруднено из-за большого информационного потока, занятости родителей и детей. Но теперь в сложившихся условиях появилась возможность восполнить дефицит общения с родными и близкими людьми.

Прочтите это текст до конца, если Вы хотите:

- научиться бесконфликтно общаться с близкими в период самоизоляции и после неё;
- узнать о формах общения;
- освоить конструктивные виды обратной связи;
- учиться быть с родными по-настоящему близкими людьми.

Общение, писал еще в прошлом веке М. В. Бехтерев, служит в качестве механизма объединения людей в группы и условия социализации личности. Он выделял «посредственное» и «непосредственное» общение. Посредственное, связанное с наличием какого-либо посредника в общении – людей, письма, телефона, осязательных посредников: азбука слепых и пр. В современном мире посредников предостаточно... И, собственно, непосредственное общение, т. е. напрямую, глаза в глаза, на одной территории, для которого все условия на ближайшее время созданы. Давайте изучим его.

Для нас важно, чтобы близкие люди нас слышали, понимали и поддерживали. Для нас важно так же уметь понимать и поддерживать тех, кто рядом с нами. Особенно это касается самых неприспособленных членов нашей семьи – детей. Как влиять на ребенка здоровым способом и помочь ему услышать и понять требования и просьбы родителя. Для этого существуют «Виды обратной связи».

Для родителей оценка любых проявлений активности их ребенка – одно из главных средств воздействия на него. Можно выделить две относительно самостоятельные и разноплановые формы активности детей – это **целенаправленная деятельность** (продуктивная, трудовая, игровая, учебная) и **поведение**.

Например, ребенок рисует, играет в игрушки, читает книгу, делает уроки и это просто его личная деятельность, которая родителя напрямую не затрагивает. Но если ребенок рисует на ваших документах, обоях, играет с вашим телефоном, рвет книги и причиняет неудобства другим людям, это уже его поведение, потому что затрагивает ваши интересы и интересы других людей.

Одна из основных функций оценки ребенка – **мотивационная**. Оценка должна побуждать ребенка к улучшению результата своей деятельности, изменению поведения. Оценка всегда подразумевает позицию оценивающего – взрослого в роли эксперта деятельности или участника конфликтной или проблемной ситуации. Будучи носителем определенных знаний и переживаний, взрослый своей оценкой отражает активность ребенка, является для него своеобразным **зеркалом**. Его оценка – это обратная связь, помогающая ребенку сориентироваться в своей активности, нормах поведения и в собственном «Я». Она – основа для формирования самооценки ребенка.

### Обратная связь относительно деятельности ребенка

Деятельность ребенка складывается из отдельных действий, отвечающих определенным целям, и усилий, направленных на выполнение действий на необходимом для получения результата уровне. Поэтому основными «мишенями» оценивания взрослого должны стать **действия ребенка, его усилия и результат деятельности**. Чтобы выразить одобрение действиям ребенка, взрослый просто описывает, что тот сделал и объясняет, почему это было утешным. При этом эффективнее не просто охарактеризовать действия ребенка, но и подкрепить свои слова описанием положительных результатов. Здесь акцент ставится на активности ребенка, поэтому эту форму обратной связи условно можно назвать **«Ты-сообщением»**, так как оно обращено к ребенку и адресует ему ответственность за свои действия и результат деятельности.

Такая обратная связь складывается из:

- описания действий ребенка («Ты СДЕЛАЛ»);
- описания усилий ребенка (Ты ПРИЛОЖИЛ УСИЛИЯ»);
- описания результата деятельности ребенка («Ты ДОБИЛСЯ»).

Например: «Ты внимательно слушал Марию Ивановну и старался выполнять домашнее задание, используя правила, поэтому у тебя получилось выполнить задание, которое высоко оценили». Последовательность такой обратной связи может быть двух типов: либо вы описываете сначала действия ребенка, затем его усилия и результат деятельности. Либо начинаете с описания усилий ребенка, его действий и заканчиваете описанием результата его деятельности.

### **Обратная связь относительно поведения ребенка**

Давайте попробуем теперь по этой же схеме оценить поведение ребенка. Например: «Ты очень старался весь день ссориться с братом (действия), и тебе удалось его разозлить (результат)». Согласитесь, в такой ситуации воздержаться от эмоций трудно. Да и оценка, данная событию таким образом, по сути не будет его оценкой, а обычной констатацией факта, в некоторых случаях она даже может восприниматься как упрек или обвинение. Получается, что для оценки поведения ребенка вышерассмотренная форма обратной связи («Ты-сообщение») не очень подходит. Если результат деятельности ребенка принадлежит только ему самому, то **результат или последствия его поступков затрагивают окружающих его людей**. Иногда эмоции, вызванные поступком ребенка, настолько сильны, что мешают нам адекватно отреагировать и дать взвешенную и объективную оценку случившемуся. В такой ситуации типичной ошибкой родителя станет прямая, чаще всего негативная оценка всей личности ребенка, а не отдельного его поступка. Специалисты предлагают в подобных ситуациях, когда поступок ребенка требует нашей реакции и оценки, использовать **«Я-сообщения»**, которые представляют собой точное и корректное выражение своих чувств в отношении поведения ребенка. Такие высказывания не содержат критики, приказаний, прямой негативной оценки или команды, а также не предусматривают готовых решений проблемной или конфликтной ситуации, которая сложилась между ребенком и взрослым.

*«Я-сообщение» состоит из четырех компонентов:*

- Первое – это точное и адекватное ситуации выражение взрослым своих чувств и эмоций по поводу поведения или отдельного поступка ребенка. Например: «Я огорчен», «Я рассержен», «Мне не нравится».
- Далее взрослый описывает поведение ребенка или его поступок, вызвавший эти чувства. Обычно второй компонент «Я-сообщения» начинается со слова «когда», например: «Мне страшно и я злюсь, когда люди не соблюдают карантин (самоизоляцию)», «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки». Одно из условий – описать поведение ребенка **в безличной форме**: «невнимательно слушают», «громко кричат», «дерутся», поскольку использование местоимения «Ты» («Ты невнимательно слушаешь», «Ты не убираешь за собой игрушки») может создать у ребенка впечатление, что только его поведение вызывает у взрослого отрицательные переживания, а не подобное поведение детей в целом.
- Третий компонент – описание причин возникновения негативной реакции взрослого, обычно начинающееся со слов «потому что». Например: «Мне страшно и я злюсь, когда люди не соблюдают карантин, потому что таким образом они подвергают себя и других людей опасности заражения», «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому на них можно наступить и сломать».
- И четвертый компонент включает в себя описание последствий поведения ребенка, если он его не изменит: «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать. Если игрушки не будут убираться на место, мне придется их спрятать». Но здесь **есть опасность** соскользнуть на угрозы, шантаж или другие манипуляции. Поэтому иногда достаточно использовать «Я-сообщение», включающее только два первых компонента – выражение своих чувств и описание поведения ребенка, вызвавшего их.

**Обратная связь относительно чувств, переживаний и эмоциональных состояний ребенка**

Третьим важным элементом психологически грамотного общения с детьми является **активное слушание** ребенка. Иногда взрослые в общении с детьми слишком много говорят, пытаются оценить их поведение, преподать им какой-нибудь урок или заставить их самих замолчать. При этом часто игнорируется содержание сообщения ребенка, обесценивается или неправильно интерпретируется. Многие взрослые просто не умеют выслушать ребенка или не желают этого делать. Им кажется, что дети ничего существенного сказать не могут, особенно маленькие. Вместо попытки понять действительный смысл сказанного ребенком взрослые часто реагируют «автоматически». Среди таких **автоматических реакций** специалисты выделяют приказы, команды, предупреждения, угрозы, нравоучения, прямые советы и готовые решения, «лекции», критику и обвинения, высмеивания и т.д. Автоматизм вообще присущ взрослым во всем, что касается воздействия на детей.

*Среди распространенных ошибок, которые допускают взрослые в общении с детьми, можно назвать следующие:*

- Взрослые перебивают ребенка, не дают ему высказать свою мысль до конца.
- Взрослые автоматически реагируют на сказанное ребенком.
- Взрослые обесценивают сказанное ребенком.
- Взрослые занимают позицию доминирования над ребенком, подчеркнутую также и своим расположением по отношению к нему – как правило, взрослые не считают нужным опускаться до уровня пространственного расположения ребенка, чтобы выслушать его.

Но почему активное слушание важно в общении с людьми, и не только с детьми? Потому что оно способствует лучшему взаимопониманию и адекватной «расшифровке» сообщений нашего собеседника. Неправильное понимание другого человека зачастую разрушает или существенно осложняет наше общение с ним.

С помощью активного слушания мы пытаемся понять, **что действительно хочет передать нам собеседник**. Например, ребенок говорит взрослому: «У меня другие дети забрали игрушку!» На что взрослый может ответить: «Я их сейчас накажу» – он понял, что именно этого хочет ребенок. Но насколько верно взрослый «расшифровал» послание ребенка, его жалобу? Например, ребенок далее может сказать: «Я хочу другую игрушку». Получается, что он хотел сообщить взрослому о том, чтобы тот дал ему или позволил взять новую игрушку, а не о том, чтобы взрослый наказал обидчика. Взрослый ошибся с интерпретацией сообщения ребенка. Вместо того чтобы уточнить, правильно ли родитель понял ребенка, он сразу сделал вывод и начал действовать. Получается, родитель «неправильно» услышал ребенка. Еще хуже, когда взрослые просто отмахиваются от детей и даже не пытаются их услышать: «Сам виноват, что забрали!», «Иди и дай сдачи!», «Решайте свои проблемы без меня», «Я же тебе не жалуюсь» и т. п. Это и есть не что иное, как автоматические реакции.

Активное слушание помогает взрослому «остановиться», попытаться понять ребенка и лишь затем реагировать на услышанное. В противоположность автоматическим реакциям, **активное слушание – умение, требующее определенных усилий и временных затрат от взрослого**, которое не может протекать неосознанно, механически. Оно является полноценной коммуникацией с предоставлением ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоциональных состояниях. Специалисты называют активное слушание «открытой дверью» во внутренний мир ребенка. Основная функция активного слушания – объективирование в речи чувств, переживаний и потребностей ребенка, уточнение адекватности их восприятия взрослым и демонстрация ребенку его безоценочного принятия. В активном слушании взрослый делает акцент на «Я» ребенка, а не на собственном «Я». Общаясь с ребенком, нам важно понять, что он чувствует, переживает, какую мысль хочет до нас донести. Родитель демонстрирует заинтересованность в том, чтобы узнать, что ты,

- ребенок, чувствуешь;
- ребенок, переживаешь;
- ребенок, думаешь;
- ребенок, хочешь мне сказать.

Местоимение «Ты» указывает на принадлежность переживаний и суждений ребенку и на направленность нашего внимания. Поэтому активное слушание всегда начинается с «Ты сообщения».

*Если вернуться к предыдущему примеру:*

Ребенок: «У меня другие дети забрали игрушку!»

Взрослый: «Ты очень зол на них

за это?» Ребенок: «Да».

Взрослый: «Хочешь, чтобы я вернул тебе игрушку и наказал их?» Ребенок: «Нет. Я хочу другую игрушку».

Получается, что активное слушание – это не более чем последовательное уточнение или проверка правильности

нашего восприятия послания ребенка. Но это не единственная его функция, как может показаться на первый взгляд.

Благодаря активному слушанию и отражению чувств, переживаний и мыслей ребенка родитель помогает ему в них лучше сориентироваться, глубже понять собственный внутренний мир и свои потребности. В таком общении ребенок получает опыт безоценочного принятия и доверительного раскрытия.

Рассматривая активное слушание как необходимое условие родительской эффективности, специалисты говорят о том, что благодаря ему дети начинают меньше бояться своих негативных чувств. Ведь если взрослые принимают и не оценивают их чувства, дети понимают, что имеют права на их переживание. Кроме того, активное слушание создает ощущение теплоты между ребенком и взрослым, облегчает решение проблем ребенка, дает ребенку образец полноценного диалога и помогает самому научиться быть внимательным к чувствам и потребностям другого человека. И, пожалуй, самое важное в активном слушании то, что оно «оставляет мяч» у ребенка, то есть последнее слово всегда остается за ним, а не за взрослым, который обычно заканчивает беседу с ребенком каким-нибудь готовым советом, оценкой или назиданием. В активном слушании взрослый пытается глубже понять ребенка и, демонстрируя ему свое понимание, помогает ему лучше разобраться в самом себе и своей проблеме. Иногда этого достаточно, чтобы ребенок сам нашел пути решения своих трудностей.

Сейчас прекрасные условия в формате самоизоляции, что бы научиться быть по-настоящему близкими людьми: мы рядом с семьей, есть достаточно времени и нет лишних дел и людей, которые отвлекали бы нас от общения. Пройдет некоторое количество времени, и мы вернемся в привычный сумасшедший ритм, а пока этого не произошло, воспользуйтесь здоровой ситуацией для создания в семье близких, доверительных, открытых, любящих – подлинных взаимоотношений.

## **ТОЛЬКО БЕЗ ПАНИКИ: АЛГОРИТМЫ И СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ**

### **Как же не поддаться панике во время пандемии?**

- Прежде всего, начните фильтровать информацию. Получайте информацию о ситуации с пандемией только в достоверных источниках. Есть официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с достоверными данными, блоги врачей-вирусологов, находящихся на передовой. Отписывайтесь от тех, кто сеет панику или, наоборот, демонстрирует презрение к общепринятым правилам и мерам безопасности. Как правило, такие люди хотят «прославиться» или слить негатив. Пусть они получают свою минуту славы, но не ценой вашей нервной системы.
- Не преувеличивайте риск. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за

руль. Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного.

- Не стоит недооценивать влияние нашего психологического состояния на физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами. Если мы становимся заложниками тревоги, паники, страхов, негативизма – все это тут же ослабляет нашу способность противостоять болезням. И в то же время, если мы заботимся лишь о психологическом состоянии, можно своевременно не заметить или не придать нужного значения важным физиологическим симптомам, которые сигнализируют о необходимости медицинской помощи.
- Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию. Панику часто останавливают знания и действия. Иногда для стабилизации внутреннего состояния достаточно предпринять меры профилактики (например, ограничить посещение многолюдных мест) или продумать план действий на случай, если худшие ваши ожидания оправдаются (например, позаботиться о наличии врача, которому вы доверяете).
- Используйте технику Cognitive defusion (когнитивное расцепление) – отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время пандемии, и просто их перенаправлять.
- Позаботьтесь о своём личностном ресурсе. Вы же наверняка слышали о гормоне под названием серотонин, он же гормон «удовольствия»? Чем больше такого гормона вырабатывает наш организм, тем выше его сопротивляемость. Напишите список того, что наполняет вас энергией, заряжает новыми силами. Это могут быть физические нагрузки, общение с друзьями, творчество, сон, музыка, кино, путешествия и т.д. Хорошо, если этот список будет охватывать разные сферы жизни. Старайтесь находить возможности для реализации пунктов из вашего списка в своем ежедневном графике.
- Активируйте чувство равновесия. Здесь вам пригодится техника из арттерапии. Для выполнения этой техники возьмите лист бумаги, карандаши или краски, и рисуйте «здоровье». Изображайте на рисунке все, что у вас ассоциируется с этим понятием. А мозг, в свою очередь, получив сигнал для подсознания, все это активирует. Готовый рисунок можно повесить на видное место.
- Постарайтесь сосредоточиться на себе и запишите свои собственные опасения, реальные и предполагаемые угрозы во время пандемии. Какие ваши планы могут быть нарушены, за чье здоровье и почему вы переживаете, какие защитные меры вы должны предпринять?
- Преодолеть панику, тревогу хорошо помогают и дыхательные упражнения. Приведём несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно.

*Медленные вдох и выдох.*

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырёх, задержите дыхание ещё на 5-6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5-6 раз, можно выполнять перед сном.

*Дыхание животом.*

Примите удобное положение стоя или сидя, немного приподнимите подбородок. Сделайте медленный полный вдох через нос, сначала заполняя воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе, наоборот, расслабляйте и опускайте грудь, а потом живот. Повторите от 10 до 15 раз.

*Вдох и выдох через разные ноздри.*

Примите удобную позу и закройте глаза. Поднесите к носу указательный и большой пальцы. Прикройте одним пальцем руки левую ноздрю, сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, прикрыв при этом правую ноздрю. Затем, наоборот, вдох через правую, задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Сделайте четное число повторов.

Если уровень вашей тревоги настолько высок, что не позволяет вести нормальный образ жизни, обращайтесь за помощью к специалисту. **А как жить дальше?**

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, мы рекомендуем оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, – и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.

### **Как поддержать человека, который очень волнуется?**

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать – значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний. Это очень важно.

В целом главное – больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

### **Рекомендации по преодолению тревоги хронически больным людям в период пандемии коронавируса**

По мере того, как коронавирус охватывает весь мир, растут тревожность и паника, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями. Страх является нормальной реакцией – это необходимый эволюционный ответ на угрозу инфицирования. Порой организм реагирует диспропорционально угрозе, и нужно выработать взвешенный подход к ней.

Люди с хроническими заболеваниями наиболее подвержены коронавирусу и, следовательно, развитию тревожности. Высокий уровень эмоционального дистресса требует внимания и помощи, особенно если он мешает нормально жить и работать.

Психологи рекомендуют не повышать свою тревожность, а постараться избегать стресса.

Во-первых, нужно перестать «гуглить» симптомы и выискивать у себя любые признаки болезни. Во-вторых, – прекратить постоянно мониторить новости и социальные сети на предмет распространения COVID-19 – это серьезно повышает уровень тревожности. В-третьих, при стрессе и тревожности весьма распространено учащенное дыхание. Поэтому специалисты рекомендуют сконцентрироваться на глубоком размеренном дыхании и физических упражнениях.

Но, как говорить, легко сказать!

Самая важная рекомендация – не изолировать себя от общества. Даже при вынужденной изоляции необходимо общаться с друзьями и близкими – по телефону или видеосвязи.

Перестать читать новости – нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Не читайте все подряд. Подумайте и наблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание – или конкретный человек в социальных сетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию.

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям медиков.

Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки – дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода – умыться, подержать под ней руки. Надо учить себя не бояться панической атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога – то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия – это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно. Отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время эпидемии, и ласково их перенаправлять.

Состояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым, она очень близко. Это очень сложно, но важно принять – и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее. В то же время смертность от коронавируса по данным ВОЗ составляет 3,4%. В 80% случаев у инфицированных людей заболевание протекает легко или бессимптомно. Поэтому опасаться неминуемой смерти из-за коронавируса не стоит. Общайтесь с теми, кто разделяет ваше волнение – но сам ведет себя спокойно. Такие люди понимают, что они не могут контролировать все на свете – и просто делают то, что в их силах.

***Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому.*** При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой – риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемию нужно пережить сейчас. Если вы не можете справиться с сожалениями об испорченном отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список – и вы сами все увидите. Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Можно просто сесть, когда никто не видит, и сказать себе: «Дорогая(ой), как же это все тяжело, как я тебе сочувствую». Станет легче.

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, рекомендуют оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, – и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы справляться с тревогой. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психотерапевту или к психологу. Это абсолютно нормально – а в такой ситуации, как сейчас, тем более.

#### **«Молоды душой»: как уговорить бабушек и дедушек переждать эпидемию дома**

Мы привыкли, что бабушки и дедушки переживают за нас, порой напрасно, лишней раз напоминают надеть шапку и закармливают каждый раз, когда приходишь к ним в гости. Но теперь настал момент, когда переживать нужно за них, ведь COVID-19 особо опасен для пожилых людей. Им рекомендован домашний режим, а работающих пенсионеров переводят на удаленную работу.

Однако не все пожилые люди согласны соблюдать эти меры – некоторые считают их преждевременными и отказываются соблюдать навязанный карантин, как и причислить себя к категории пожилых.

Психологи объясняют такое неповиновение социальной изоляцией, с которой пожилые люди часто сталкиваются. Привычные к ней, они стараются внести в жизнь максимум активности и воспринимают любую попытку ее ограничить как стрессовый фактор.

Пенсионеры, которые не работают, находятся в социальной изоляции и без эпидемии. Для них оплатить коммунальные услуги, сходить за покупками и посидеть во дворе на лавочке — уже развлечение.

Другой стрессовый фактор для них — это страх смерти. На фоне тревожной статистики смертности от коронавируса на Западе и ежедневных печальных новостей пожилые люди выбирают псевдопозитивный стиль мышления, думая, что они молоды душой, поэтому с ними ничего страшного не случится.

В данном случае речь идет об отрицании. Это такой защитный механизм, который оберегает психику от чрезмерных переживаний, по сути — от саморазрушения. Нужно относиться к этому с пониманием, общаясь с бабушками и дедушками.

Психологи советуют родственникам пожилых людей доносить информацию о вирусе ненавязчиво, делая упор на то, что выполнение рекомендаций и соблюдение режима карантина на дому позволят уберечься от инфекции. Нельзя при этом вываливать на них страшную статистику, это лишь усилит тревогу и активирует защитный механизм. Важно дать понять: речь идет не только об их здоровье, но и о безопасности окружающих. Пожилые несут равную ответственность перед другими людьми и могут стать источником распространения вируса для своих близких.

Чтобы как-то развлечь и поддержать пожилых родственников, при этом мотивировав их остаться дома, психологи рекомендуют почаще связываться с ними по Skype или телефону, а живое общение и визиты лучше ограничить, чтобы ненароком не заразить. Молодым людям при этом нужно быть готовыми и относиться с терпением к тому, что в связи с повышением уровня тревоги родители начнут чаще звонить и беспокоиться о здоровье детей.

Нежелание причислять себя к разряду «пожилых» и относящихся к группе риска – это не блажь, а стремление отстоять свое эго и независимость в сложной жизненной ситуации.

Если ваши пожилые родные живут с вами, проявите хитрость и попросите их, чтобы следили за тем, как дети соблюдают правила гигиены, пусть они станут главными в вопросах заботы о чистоте в доме. Спрашивайте их о событиях в мире и новостях о распространении вируса, покажите, что они для вас представляют авторитет. И самое главное, дайте им почувствовать вашу заботу, не раздражайтесь на непослушных родителей, бабушек и дедушек, дайте им понять, что их здоровье и жизнь — высшая ценность, что для вас важно, чтобы они были в безопасности и не подвергали себя риску.

Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что – нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать для дорогих вам людей, – это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома – нет. Это придется принять. Молодым важно понимать, что пожилые люди имеют право выбирать, как себя вести, и уважать их выбор. Это вопрос личных границ. Прежде всего, нужно справиться с собственной тревогой и обезопасить себя, чтобы таким образом подать пример всем близким.

### **Вместо заключения или Как провести время с пользой**

Уважаемые родители, дети, педагоги, используйте это время как возможность! Например, можно пройти онлайн-обучение, которое давно откладывали из-за сильной занятости, тем самым повысить свои компетенции. Можно посвятить время любимому увлечению или заняться домашними делами вместе с членами своей семьи. Можно, не выходя из дома, побывать онлайн во всех музеях мира, увидеть те места, куда сейчас нет возможности отправиться в путешествие. А можно просто отдохнуть от суеты в кругу близких за чашкой ароматного чая и поиграть в давно забытую настольную игру.

Самое главное – сейчас такое время, когда мы можем проводить его с пользой для себя, семьи и на благо всех людей!

В период изоляции люди проводят почти все время дома, и мозг работает в ослабленном режиме. В заключение рекомендуем 5 простых, но эффективных способов «прокачать мозг»:

- *Арифметические примеры*: устный счет, складывание и умножение.



Японские ученые считают, что это лучший метод потренировать мозг, так как при счете вслух вы вовлекаете в работу краткосрочную память.

Складывание или умножение простых чисел активируют работу лобных долей мозга. При этом можно выделять всего по 5-10 минут в день, но мозг начнет работать заметно оперативнее

- *Психокинезиологические упражнения.*

Психокинезиологию и называют гимнастикой мозга. Она позволяет активизировать работу правого и левого полушарий, увеличить познавательную активность, стабилизировать эмоциональное состояние, гармонизировать тело и сознание.

- *Игра в шахматы.*

Построение стратегии поведения на несколько шагов вперед, просчет ходов противника - это хорошая нагрузка на оперативную память и отличный способ поддержать ее в активном состоянии.

- *Изучение иностранных языков.*

В головном мозге создаются новые нейронные связи, как у детей в период освоение родного языка. Эти связи не дают серому веществу «стареть». В настоящее время очень много различных мобильных приложений, которые позволяют изучать язык в любое свободное время.

- *Приобретение новых знаний и навыков, изучение новых технологий и методик, запоминание новых терминов и т.д. Одним словом, обучение.*

С целью повышения психологической и родительской компетенций мы Вам рекомендуем почитать литературу по психологии, педагогике и воспитанию детей.

***Учитесь, познавайте новое, читайте книги, слушайте музыку, общайтесь – одним словом, не давайте своему мозгу бездельничать, проводите время с пользой!***