

Мама, папа, я — самоизолированная семья: СОВЕТЫ ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ ДОМА.

Любые неблагоприятные 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. Представляем рекомендации для родителей, подростков и взрослых, которые помогут следить и заботиться о своем психическом состоянии в самоизоляции.



Подростки



Родители



Взрослые



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 советуют запастись терпением и приводят общие рекомендации, которые помогут в общении с детьми во время самоизоляции.

✓ 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!**



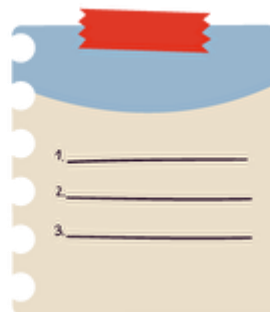
Взрослые

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 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 улучшит эмоциональное состояние.

✓ Поддерживать хорошие межличностные отношения.

- ✓ **Помогать друг другу.** Помощь позволит чувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
- ✓ **Неприменно обращаться за помощью и эмоциональной поддержкой к родным и друзьям. Не пренебрегать помощью специалистов,** если ситуация кажется вам сложной.

Информация получена из источника: <https://ria.ru/20200427/1570513063.html>