

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ.



Подготовила педагог-психолог

МАОУ «СОШ №85»

Губенкова Т.А.

06.04.2020г.



В СВЯЗИ С МЕРАМИ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19), ВВЕДЕННЫМИ ГУБЕРНАТОРОМ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ, МНОГИЕ ЖИТЕЛИ НАШЕГО ГОРОДА ОКАЗАЛИСЬ В СИТУАЦИИ САМОИЗОЛЯЦИИ. ЭТО СОСТОЯНИЕ УСУГУБЛЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ДЕТИ ПЕРЕВЕДЕНЫ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ, А ЗНАЧИТ, КОНТРОЛЬ НАД ЭТИМ ПРОЦЕССОМ ТОЖЕ ЛЯЖЕТ НА ПЛЕЧИ РОДИТЕЛЕЙ.

РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ ВЫЯВИЛ ТОТ ФАКТ, ЧТО НАХОДИТЬСЯ КРУГЛЫЕ СУТКИ В ОБЩЕСТВЕ ДАЖЕ САМЫХ ЛЮБИМЫХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ РАНЬШЕ ВСТРЕЧАЛИСЬ ТОЛЬКО ВЕЧЕРОМ – ИСПЫТАНИЕ. КАК С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ И СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ МЫ СЕЙЧАС И



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития и функционирования человека. А. Маслоу американский психолог, основатель гуманистической психологии, о психологическом здоровье писал, «психологическое здоровье не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально...»

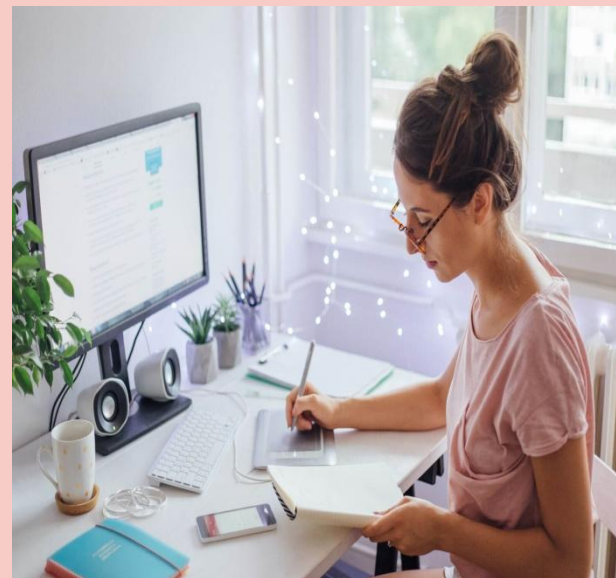


Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами. Ключевое слово для описания психологического здоровья является слово «гармония» или по-другому «баланс». Прежде всего, это гармония между различными аспектами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Кроме того, это и гармония между человеком и окружающими людьми.



Сейчас все находятся в ситуации «**информационной перегрузки**», когда СМИ и заинтересованные лица, выбрасывая в сеть и новостную ленту потоки информации, причем негативной, ухудшают состояние человека, усиливая тревогу. Поэтому необходимо, **ограничить** навязчивое посещение новостных ресурсов, чтение лент и мессенджеров.

Просмотр новостей, это личная ответственность каждого человека, но если вы ощущаете негативное влияние такого рода информации на свое настроение и самочувствие, минимизируйте этот поток, опираясь на проверенные источники. Особенно это касается **детей и подростков**, склонных в силу возрастных особенностей принимать информацию «близко к сердцу», постарайтесь **контролировать** ту информацию, которую получают ваши дети.



Многие психологи сходятся во мнении, что УСТАНОВЛЕНИЕ РЕЖИМА И СОБЛЮДЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО УПРОСТИТ ЖИЗНЬ ВО ВРЕМЯ ВЫНУЖДЕННОГО НАХОЖДЕНИЯ ДОМА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ ПРОДОЛЖАЮТ УЧИТЬСЯ ИЛИ РАБОТАТЬ УДАЛЕННО.



НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- ❑ Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения. (Вставать в шесть утра необязательно, все-таки не нужно тратить время на дорогу, но и забрасывать режим не стоит).
- ❑ Регулярные физические упражнения дома. (Начните со всем нам знакомой с детства зарядкой, подключайте к этому процессу детей; в течение дня делайте физминутки; так же есть множество бесплатных каналов с примерами упражнений в домашних условиях, специальные спортивные приложения для смартфонов)





- ❑ Сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи.
- ❑ Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна. (Лучше замените на техники релаксации)
- ❑ Откажитесь от чрезмерного потребления алкоголя и кофеина, а так же действий, о которых Вы можете сожалеть потом (например, фанатичного онлайн шоппинга).



Многих родителей беспокоит, что на время дистанционного обучения единственным развлечением для детей становятся гаджеты.



Психологи советуют ограничивать доступ детей к технике только в том случае, если вы можете предложить достойную альтернативу. Если у ребенка есть четкий график с зарядкой по утрам, с соблюдением физминуток в учебном процессе, с чтением книг перед сном, то режим общения с компьютером, телефоном, планшетом может остаться таким же, каким был до карантина.

Если же ничего этого нет, то родителям надо подумать, чем их ребенок может занять освободившееся время.



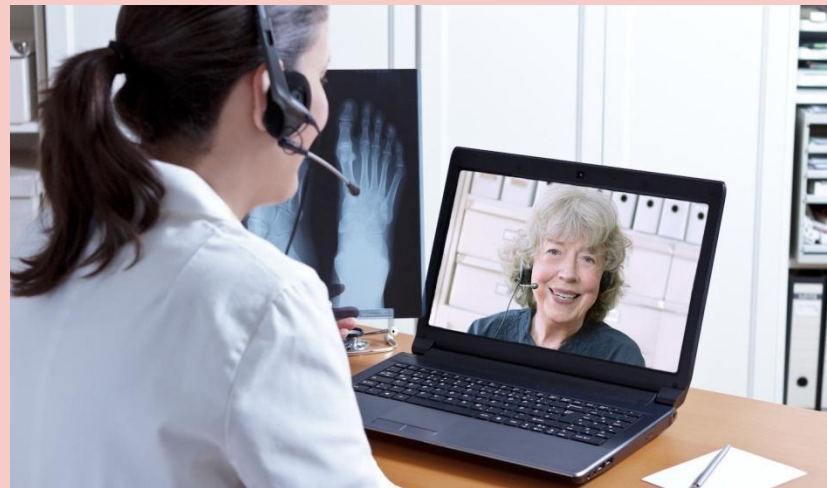
Для сохранения мира в семье, особенно если родители переведены на удаленную работу, необходимо выработать и договориться **о правилах взаимодействия** на время вынужденной самоизоляции. Правила касаются всех спектров жизнедеятельности, начиная от графика посещения ванной комнаты и заканчивая минутами отдыха, например, перед телевизором. При этом обязательно акцентировать внимание на том, что просьба выйти из комнаты в определенный момент, это не попытка обидеть, а производственная необходимость. Причем, как со стороны родителей, так и детей. Особенно эти правила помогают, если жилищные условия не позволяют уединиться каждому члену семьи в отдельную комнату.



Для снижения эмоциональной тревоги, особенно для людей с повышенной активностью, рекомендую составить список дел или тем, которые давно хотели изучить, но по разным причинам откладывали. Например, научиться вязать, готовить необычные блюда, освоить разные техники рисования, заняться фитнесом, начать писать книгу и т.д. Все в Ваших руках!



Обязательно находите время для «приятностей» в течение дня. Слушайте музыку, смотрите любимые фильмы, общайтесь с близкими по телефону или мессенджеры, придумайте занимательные игры для всей семьи – пазлы, настольные игры, мафию.



Решайте проблемы по мере их поступления, используя техники решения проблем.

Этапы решения проблемы:

- 1) сформулируйте проблему: определите ее, как можно точнее очертите ее происхождения и масштаб;
- 2) продумайте возможные варианты решения;
- 3) выберите самое оптимальное на ваш взгляд решение;
- 4) составьте план действий для осуществления вашего варианта решения;
- 5) реализуйте свой план;
- 6) оцените результат.



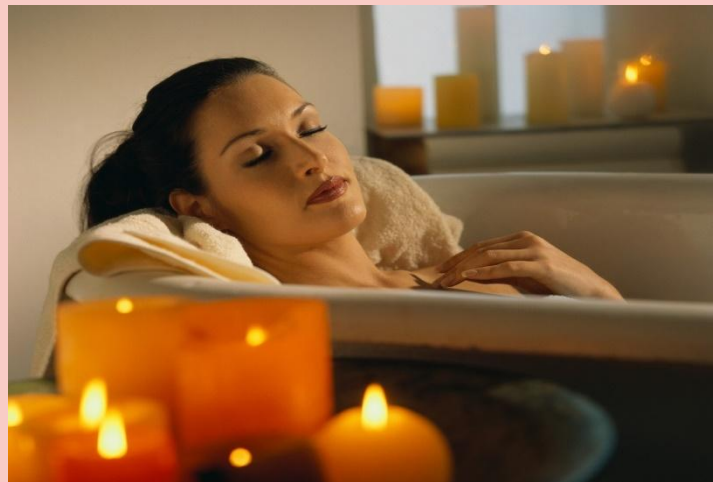
Когда мы находимся дома в условиях отсутствия внешних форм структурирования нашей жизни, очень важно взять руководство своей жизни в свои руки. Это поможет сохранить психологическое здоровье и снизить уровень стресса.

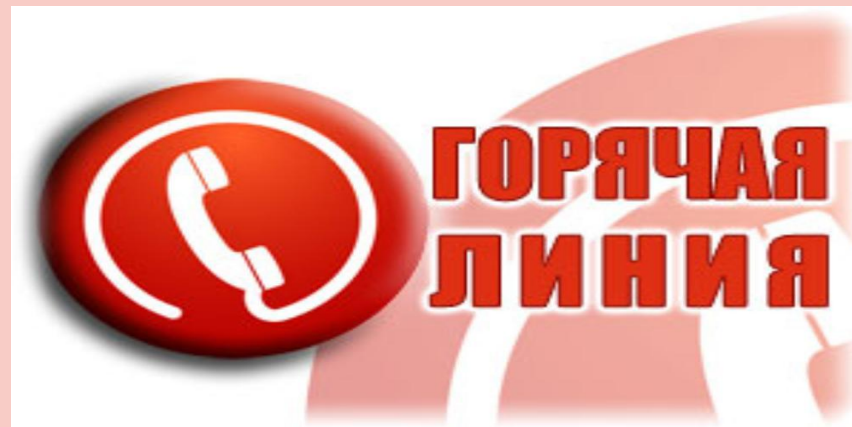


Для снижения состояния эмоционального напряжения и тревоги используйте техники релаксации, примите ароматическую ванну.

Самые известные и простые в применении – это дыхательные техники (диафрагмальное дыхание) и мышечная релаксация.

Так же для уменьшения волнения и улучшение общего состояния можно использовать медитацию и майндфулнесс.





С учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной.

Данная помощь может быть оказана
сотрудниками

Детского телефона доверия 8-800-2000-122.





В заключении хочется сказать, что в бурном потоке нашей привычной жизни, сейчас прекрасное время остановиться, подумать о приоритетах, о нереализованных проектах, побыть с семьей, насладиться общением с близкими и открыть в себе что-то новое.



Спасибо за
внимание!

