Как успокоиться и начать жить на карантине?

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость))))

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

1. Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами – негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

2. Возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, любимая песня и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

3 Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из её защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля – мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

4 Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызывать стрессовую ситуацию. Эмпатия – естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

5

Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания, чувства. Самое время подумать, как его грамотно распределить. И на себя, и на свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример – как прожить жизнь счастливо и полноценно.

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

6

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать свой навык.
Например:
- рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета
- сделать генеральную уборку
- посадить цветы и ухаживать за ними
- устроить романтический ужин при свечах
- экспериментировать с рецептами блюд
- карантин использовать, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать «я люблю тебя», вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, порисовать или побаловаться.

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

7

Держите связь с реальностью! И сохраняйте критическое мышление.
Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания – не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдения карантина.

8

Защитите себя и поддерживайте других. Например, поинтересуйтесь по телефону, как обстоят дела у соседей или людей из вашего сообщества, которым может потребоваться дополнительная помощь.

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

9

Помогите детям найти позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 и проблемы дистанционного обучения с вашими детьми используя самый честный и соответствующий возрасту способ.

Не забываем ли мы время от времени говорить своему ребенку (не важно, что он еще совсем малыш или уже почти взрослый) слова, без которых ему трудно обрести уверенность в себе, стать самостоятельным и ответственным, почувствовать себя нужным и любимым?

1

«Я люблю тебя»
«Я горжусь тобой»
«Я в тебя верю»
«Как ты думаешь?»
«Я слушаю тебя»

2

«Мне нравится, как ты...»
«Я буду скучать по тебе»
«Спасибо» и «Пожалуйста»
«Как прошел твой день?»

3

«Прости меня» и «Извини меня»
«Это нормально – просить о помощи»
«Никто не совершен»
«Не сдавайся»

Каждый день, проснитесь и скажите себе:

1. Именно сегодня не злись.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Именно сегодня будь благодарен.
4. Именно сегодня усердно работай над собой.
5. Именно сегодня будь добр к людям.

И этот день будет одним из лучших!

4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день

Писательница Джейми Харрингтон нашла выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день.

Джейми рассказала, как ей удается оставаться в контакте с ребенком при том, что она работает практически без выходных: «У меня все меньше времени, которое я могу посвятить дочке. Но даже будучи очень занятой, я выделяю 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Я считаю, что, таким образом, я словно «оставляю дверь открытой», чтобы в случае необходимости дочка могла поделиться со мной тем, что для нее действительно важно. Не думайте, что каждый раз я получаю развернутый ответ, часто дочь ограничивается одним-двумя словами, но бывает и так, что мы выходим на обсуждение важных для нее тем. Я задаю эти вопросы каждый день и внимательно слушаю. Мне важно знать, что моя дочь уверена – я рядом».

4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день :

Как прошел твой день?

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать: «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...». Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике! Кстати, с мужьями работает точно так же.

4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день :

2

Как дела у твоих друзей?

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?» Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день :

2

Что хорошего с тобой случилось за день?

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день :

Что хорошего с тобой случилось за день?

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день :

Тебе нужна моя помощь?

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убраться в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но важный совет: слушая рассказ ребенка, не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне (если ребенок маленький наклонитесь к нему, возьмите его на руки или просто сядьте рядом). Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.

Психолого-педагогическая служба МОУ Раменской СОШ № 9 в лице психологов Казаковой Анжелики Анатольевны (персональный сайт https://kazakova-ramsch9.edumsko.ru/ , средство для связи через страницу вконтакте https://vk.com/id591057896), Родиной Марии Владимировны (средство для связи через страницу вконтакте https://vk.com/id591187256 и <i style="">skype) и Мясникова Александра Эдуардовича всегда готовы прийти на помощь в трудной ситуации.

Данное объявление закреплено на стене школьного портала:

Казаковой А.А.
https://school.mosreg.ru/user/user.aspx?user=1000004661664 и
Родиной М.В.
https://school.mosreg.ru/user/user.aspx?user=1000006538575

Для срочной связи с психологом непосредственно по номеру телефона, обращайтесь через вашего классного руководителя.

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина

1. Click to add Title
2. Click to add Title
3. Click to add Title
4. Click to add Title
5. Click to add Title