

***Поради психолога
для батьків та дітей.***

***«Як пережити кризу, впоратись із емоціями та знайти
рівновагу під час карантину».***

Коронавірусна інфекція «закрила» людей вдома.

Як із цим справлятися?



1.«Перелаштуйте життя на нові рейки»

Стрес впливає на наш імунітет. Як не піддатися стресовому стану?

Треба почати з того, що ми вже піддалися стресу. Бо чим кардинальніші зміни, тим більше вони викликають напруження і стрес. Не варто мати ілюзій, що ми йому не піддаємося. Але стрес є для того, щоб зрозуміти, що щось відбулося. Це нормальний стрес – щоб мобілізуватись, щоби перелаштувати своє життя на інші нові рейки. Але є стрес надмірний, некорисний.

Нормальним є переживати. Ми заскочені зненацька, тому спочатку виникає шокова реакція, потім вона переходить у злість, бо всі плани змінилися, не до кінця зрозуміло, як діяти. Наступна стадія – це втрата стабільності та спроба повернути все як було, а за нею депресія. Нам доводиться робити те, до чого ми не звикли. В тому числі, сидіти вдома. Не всі люблять турбуватися про своє фізичне, психічне, ментальне здоров'я. Але є позитив, що після такого суму приходить прийняття нового досвіду і тоді

ми можемо адаптуватися до нового життя. Втім, коли ми затримуємося на якійсь стадії надто довго, ми не можемо зорієнтуватися. Якщо відчуваємо сильне пригнічення, настрій не змінюється і немає періоду полегшення, то потрібно звертатись по допомогу чи самостабілізуватися.

А як можна собі самому допомогти?

Паніка виникає тоді, коли ми чітко не можемо зрозуміти, якою точно є небезпека, але емоції нам говорять, що відбувається щось страшне. І ми починаємо боятися. Тому насамперед потрібно вгамувати емоції. Що ми можемо для цього зробити?

1. Перш за все старатися лишитися автором своєї поведінки, тобто, встановити для себе режим дня. Вранці бажано робити помірні фізичні навантаження, впродовж дня повторювати звичні ритуали. Важливо також включитися на те, щоб допомагати іншим, а також дякувати за те, що є хорошого в сьогоднішньому дні. Таким чином, ми включаємо гормональну хвилю окситоцину. Коли ми допомагаємо іншим, то організм нагороджує нас цими гормонами: ми допомагаємо іншим і від цього відчуваємо в собі ресурси, що все гаразд.
2. Що варто робити, коли щось піде не так, до кого я можу звернутися, відповідно, скласти список із п'яти людей.
3. .Визначити, що ми будемо робити, якщо виникне панічний настрій –
 - включити музику,
 - почитати книжку,
 - посадити квіти,
 - відшукати ресурсні активності, які раніше мені подобалися,
 - почати малювати або вивчати англійську.

Під час кризи потрібно мати план "А" (що я роблю) і план "Б" (що я робитиму, якщо карантин триватиме довше і якщо я не зможу відновити робочу активність).

Я би рекомендувала зараз придумати ще план "С" (альтернативну діяльність). Багато бізнесу переходить в онлайн-формат. Чим я можу ще

займатися, які можливості мені дає обмеження у пересуванні? Можливо, можна створювати групи, де ви зможете бути експертом. Зараз багато людей проводять вебінари.

2.«Створіть в уяві безпечне місце»

Що ще можна зробити? Дуже допоміжними є техніки, розроблені психологами.

Серед них є техніка на візуалізацію – науково доведено, що застосування активної уяви, коли ми думаємо і пригадуємо приємні образи, здатно суттєво покращувати наш стан. Вони для нашого мозку діють приблизно, як реальність.

Ми можемо сконструювати у своїй уяві образ безпечного ресурсного місця, яке ми відвідуватимемо упродовж дня. Сама думка про це безпечне місце нагадуватиме нашій психіці, нашому внутрішньому стану, що ситуація з часом стабілізується. Вона впливає на нашу нейробиологію і активує нейронні зв'язки в мозку, які відповідають за стабільність. Ця вправа хороша після пережитого стресу, негативних думок і переживань. Там ми можемо відновитися і набратися сил, щоб рухатися далі.

Наприклад,:

Так само мають значення дихальні техніки, які допомагають перевести нервову систему у стан розслабленості. Ця вправа називається «4-2-6», де на 4 ми робимо вдих, на 1-2 затримуємо повітря і робимо дещо довший видих, начебто видихаючи з себе стрес.

Власне, цей видих виводить психіку з активного режиму у «заспокойся та розслабся». Ця техніка базується на нейрофізіології.

3.«Розподіліть між собою ролі»

Бізнес переходить онлайн, школярі на дистанційне навчання, а мамам доводиться організовувати роботу у домашніх умовах? Як їм впоратися і все поєднати?

Мамам справді складно. Але тут також стане в пригоді «план А», якщо я справляюся з дітьми – залучити максимально домашніх, розробити по годинах режим дня, і знайти час для себе. «Зробити з себе добру маму».

Основний зміст самодопомоги при стресі полягає у розумінні, що нам потрібно відновлюватися. Тому треба розподілити між всіма у домі ролі, хто в який час бере основну опіку над дітьми.

Але так само передбачити «план Б» – що я роблю, коли не справляюся. Адже мами часто беруть на себе забагато, тоді потрібно попросити про допомогу, близькі можуть і не здогадуватись, що вам важко. Треба навчитися просити про допомогу.

Для дітей

Можна знайти в мережі багато списків активностей, які можна робити з дітьми.

- ❖ Для дітей можна стягнути «Цікаву науку», якісь науково-популярні речі,
- ❖ мультики можна включати англійською мовою,
- ❖ знайти 100 ігор, серед яких, можливо, будуть ігри, забуті з дитинства.
- ❖ зоопарки онлайн

Ваші діти можуть провести час у компанії панд, жирафів, коал та інших цікавезних тварин.

The San Diego Zoo – тут дитина може порозглядати мавп, коал, слонів, панд, тигрів, пінгвінів та інших тварин.

<https://kids.sandiegozoo.org/videos>

Georgia Aquarium's beluga whales – тут кити, пінгвіни, медузи та інші створіння.

<https://www.georgiaaquarium.org/webcam/ocean-voyager/>

Особливо варто подивитися на медуз дорослим. Заспокоює.

Houston Zoo – можна спостерігати за горилами, жирафами, слонами, носорогами і навіть мурахами.

<https://www.houstonzoo.org/explore/webcams/>

Atlanta Zoo Panda Cam – тут тільки панди, але їх цілком достатньо.

<https://zooatlanta.org/panda-cam/>

Monterey Aquarium – на стримах ви побачите риб, пінгвінів, черепах, медуз та інших тварин.

<https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams>

[Kitten Rescue Sanctuary's Kitten Cam](#) – це стрим із кімнати з врятованими котиками.

<https://explore.org/livestreams/kitten-rescue/kitten-rescue-cam>

Нехай діти розкажуть вам про цікавий світ диких тварин.

Через карантин вся сім'я опиняється цілодобово в одному просторі.

Як тут співіснувати, поважати межі одне одного?

❖ Важливо вранці і ввечері говорити один одному, за що ми вдячні. Такі ритуали показуватимуть, які речі для нас є справді цінними. Поруч перебувати важко, бо у кожного має бути свій особистий простір, свої переживання, але, якщо ми будемо дякувати і цінувати, то будемо менш прискіпливими до неприємних дрібниць.

Чим краще розподілити ролі – тим менше буде непорозумінь. В кожного буде своя відповідальність, повага до іншого.

Важливо також домовитись про час, коли кожен зможе побути наодинці з собою. Дуже важливо організовувати і спільні речі, на які не було часу раніше.

❖ Обговорити спільні плани на життя;

❖ Зробити спільну карту мрій;

Зараз з'явився час переоцінити, що є важливим для нас, а що ні, і як рухатись далі, коли ми вийдемо з цього шторму.