

Рекомендации психолога

Разрушительные привычки в поведении, неразборчивость в еде и информации могут только усилить и без того непростое эмоциональное состояние. О том, как помочь себе и продуктивно провести время во время карантина, вы можете прочитать в этой статье.

Постарайтесь отнестись к себе с особой любовью и вниманием в эти дни, ведь психологическое и физическое здоровье не купишь в аптеке. Оно во многом зависит от маленьких ежедневных ритуалов заботы о себе, своем теле, питании, одежде и месте, где мы живем.

Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Каждому придется привыкать находиться длительное время дома, а это может быть совсем непросто.

— Что делать, если совсем ничего не хочется? Все вокруг говорят, что карантин — это время возможностей, а меня замучили апатия. Ничего не хочу, все напрягает и раздражает.

Не пугайтесь, это нормально! Возьмите ненадолго паузу и отключитесь от потока новостей на тревожные темы. Сосредоточьтесь на себе, своем самочувствии и своих делах. Справиться с состоянием **“ничего не хочу”** помогут соблюдение режима и постановка простых и посильных целей на день.

Можно составить чек-лист своих дел и поощрять себя приятными бонусами за их выполнение. Этот список должен быть все время на виду.

— Дистанционная учеба дается гораздо тяжелее чем очная, к тому же родители сидят все время дома и пытаются меня контролировать, что напрягает еще сильнее. Как со всем этим справляться?

Переход на онлайн—обучение требует хорошей самоорганизации. Родителям и учителям приходится тяжело из-за отсутствия опыта в организации образования в таком формате. Детям же приходится многому учиться самостоятельно, в том числе правильно организовывать свой день.

Чтобы голова не пошла кругом, разбавляйте учебную нагрузку короткими и длительными перерывами. Все как в школе: через каждые 30 минут — небольшая перемена, затем — большой обеденный перерыв.

Что касается родителей, то стоит подумать о том, как тяжело приходится сейчас им, ведь на них лежит вся ответственность за финансовое благополучие семьи в условиях кризиса, формирование нового распорядка дня, выстраивание собственной удаленной работы, а также решение множества бытовых и организационных вопросов, которые возможно даже не приходят в голову детям. Сохраняйте спокойствие, покажите родителям что вы все контролируете сами, окажите им посильную помощь в домашних делах, проявите немного эмоциональной поддержки и вот увидите – постепенно взрослые выдохнут и займутся своими делами.

«Новый я» после карантина

Наверное, каждый человек давал себе обещание с понедельника начать делать что-то новое и полезное, например, ложиться раньше и не затягивать с уроками до ночи, быть позитивнее, начать заниматься спортом, вести личный дневник или правильно питаться. Но каждый раз находилась причина не начинать, и самая распространенная — нехватка времени. Сейчас время есть — сделайте то, что так давно хотели. Карантин обязательно закончится, а новые

привычки или новый облик останется с вами. Но, чтобы новое начинание вошло в привычку, нужно повторять его минимум 21 день, так что самое время начать.

Время для творчества и личных проектов

Уединение – одно из самых плодотворных состояний для художников, писателей, поэтов и музыкантов. Если у вас есть идея книги, клипа, песни, ролика, картины, тематического блога, нового танца для флешмоба и соревнований, но школьная рутина не давала шанса на творчество, приступайте к реализации замысла прямо сейчас. Дальше откладывать нет смысла: так вы не только с пользой проведете карантин, но и сможете отвлечься от напрягающих новостей, ограничений и переживаний.

— Чувствую себя никому не нужным и бесполезным во время карантина

В эти непростые дни мир стремительно меняется, все объединяются и поддерживают друг друга, идет активный шеринг ресурсов.

Вы можете придумать и запустить свой уникальный флешмоб, челендж, социальную акцию в сети, чтобы поддержать врачей, пожилых людей, учителей, родителей и всех тех, кто переживает сейчас кризис и строит мир заново.

В конце концов, как бы это банально не звучало, позвоните своим собственным пожилым родственникам, даже если раньше вы этого не делали. Поболтайте с ними, поддержите, сейчас это как никогда важно. Поддерживая другого человека, психологически гораздо легче переживать трудную ситуацию.

Кроме того, есть еще один человек в вашем окружении, которому может понадобиться помощь — это ваш учитель. Многие школьники и их родители отметили, что у учителей сейчас прибавилось работы. Сегодня педагогам, особенно немолодым, очень нужна помощь в организации качественного и интересного онлайн—обучения. Вы можете предложить вашему учителю такую помощь, если знаете, как быстро настроить онлайн—программу, оптимизировать поток заданий, провести рассылку домашнего задания. Дайте знать педагогам, что они могут на вас рассчитывать, не ждите, пока учителя придут к этому сами. Помогите быстрее наладить удобный формат общения и учебы, предложите известные вам современные инструменты, организуйте одноклассников для установки нужных программ — это сделает процесс дистанционного обучения более организованным и менее раздражающим, а вы сможете проявить себя как человек, на которого можно положиться в трудную минуту.

