Консультация для родителей на самоизоляции.

«Ситуация, в которую мы все попали, беспрецедентная. Считают, что это прекрасная возможность обратиться к своим близким. Раньше каждый день мы в спешке не успевали поговорить с детьми, родителями, супругами. Мы убегали на работу и не замечали каких-то проблем»

Советуем проводить время с членами семьи, которые живут вместе с вами, за совместными творческими занятиями. Вместе можно освоить какое-то новое хобби или заняться чем-то привычным вроде рисования и готовки.

Гаджеты — прочь. Советуем не переусердствовать в пользовании гаджетами. У детей это может отрицательно сказаться на поведении, у взрослых — вызвать апатию. Психолог также советует совершать «прогулки» в квартире. Для этого нужно тепло одеться и открыть все окна. Свободное время стоит посвятить чтению, игре на музыкальных инструментах и другим хобби. «Если у человека не было никакого увлечения, то это тоже повод задуматься: почему так? Почему вас ничего не интересует? Таких людей немало. И период самоизоляции есть смысл использовать, чтобы найти это увлечение. Если ваше увлечение — работа, значит, надо развивать профессиональные компетенции»

Конфликты и планирование. Безусловно, в сложившейся ситуации неизбежны семейные конфликты. Когда люди находятся вместе весь день, им не хватает личного пространства. Поэтому важно разбить территорию квартиры на зоны, учиться планировать и договариваться. Если, несмотря на все усилия, конфликты в семье не прекращаются, возможно, у вас есть застаревшие проблемы, которые на самоизоляции лишь стали заметнее. И сейчас самое время разобраться с ними.

Режим и работа. Не стоит лежать с ноутбуком в постели — организуйте себе рабочее место. Перед началом дня умойтесь,

переоденьтесь в удобную для вас рабочую, деловую одежду, не ходите целыми днями в пижаме. С вечера продумайте, чем будут заняты ваши дети, пока вы работаете, дайте им задания заранее.

Безработным психолог советует не замыкаться в себе. Во-первых, стоит обратиться за всевозможной помощью. Во-вторых, важно помнить, что эта ситуация временная, рано или поздно работа появится.

Независимо от наличия работы, размера семьи и площади жилья, важно соблюдать режим дня. Это позволит поддерживать себя в активном состоянии, не предаваться бесконтрольному поглощению информации, унынию и вредным привычкам.

Тревога и беспокойство. В дни пандемии многие сталкиваются с нервным напряжением и беспокойством, некоторые даже могут находить у себя признаки болезни. «Если человек долго думает о вирусе, волнуется, он может обнаружить у себя какие-то симптомы, например кашель или першение в горле. Однако на это есть объективные причины. Мы сидим дома, в квартирах сухой воздух. Если вам нужна медицинская помощь, естественно, за ней нужно обратиться». Чтобы избежать лишнего беспокойства, советуем получать информацию только из проверенных источников и соблюдать все меры предосторожности.