

КАК ВЗЯТЬ СВОЁ РАЗДРАЖЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЬ или как отучиться раздражаться и кричать на близких

Совместная изоляция дело очень непростое и конечно в какой-то момент мы начинаем друг на друга раздражаться... Проблема в том, что, когда мы раздражаемся, то прежде всего вредим самим себе. Во-первых, мы вредим своему собственному организму. Во-вторых, мы кидаем в наших близких бумеранг, и он к нам возвращается!

Несомненно, сдерживать эмоции вредно, но и срываться на близких тоже неправильно. Поэтому у нас есть только один выход — не испытывать негативных эмоций вовсе.

- Вооружитесь здоровым эгоизмом: осознайте, что умение нейтрализовывать ссоры и скандалы важно, прежде всего, для вас самих. **Не ждите, что кто-то другой пойдет вам на встречу.** Поймите, что это выгодно прежде всего вам, чтобы ваши негативные эмоции, направленные на близких, к вам не возвращались.
- Проследите за своими реакциями и создайте список ситуаций, в которых вы привыкли реагировать не самым лучшим образом, то есть там, где раздражаетесь, чувствуете обиду, презрение и т.д. Запишите также, как именно вы реагируете в этих ситуациях — что делаете, что думаете и чувствуете.
- Теперь подключите фантазию и **придумайте наиболее удачный и выгодный для вас способ реагирования** в тех же самых ситуациях. Запомните его, а ещё лучше — запишите.
- И далее, как только вы оказались в ситуации из вашего списка, **успейте затормозить** свою привычную реакцию. **Сделайте паузу** и сразу спросите себя: а что будет, если я поддамся этому порыву? - *выглядеть я буду ужасно, близкие обидятся, а я этого не хочу...*
- Теперь вам осталось вспомнить, какой вариант поведения вам в такой ситуации, но на здравую голову, показался более правильным, и реализуйте его! Эффект будет позитивным: выяснение отношений, которое прежде проходило на повышенных тонах и заканчивалось всеобщей психотравмой, на сей раз закончится мирно, что станет положительным подкреплением вашей новой привычки.

Наши эмоции не падают нам на голову с неба, мы их создаём сами, внутри нашей собственной головы нашими же мыслями.

И если вы знаете, как вы создаёте ваши эмоции, вы можете научиться и предотвращать их появление!

БЕРИГИТЕ СВОИ НЕРВЫ И СВОЮ ЖИЗНЬ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ КОРОНАВИРУСА

30/03/2020



Рекомендации родителям

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. 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.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.

Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к такой предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

9. Объясните, как избежать заражения: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку". Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

10. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете найти на сайте ВОЗ.

Рекомендации для подростков

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

- Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека: спать не меньше 7,5 часов: хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

- Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот,

Рекомендации подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

- Нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

- Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

- Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
- Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.