

Как психологически правильно выходить из режима самоизоляции (рекомендации родителям и учителям)

Приближается спад пандемии. И мы, отбыв почти 2 месяца в условиях самоизоляции, начинаем готовиться к выходу на улицу и работу. В связи с этим возникает достаточно много вопросов и растет тревожность. А у кого-то, это прорыв в контакты с окружающими. НО, надо соблюдать правила. Иначе возможен повтор. И помнить - от стабильности психологического состояния взрослых зависит состояние детей!

Как вернуться в рабочий режим после почти двух месяцев дома и сохранить работоспособность, избежав конфликтов и стрессовых ситуаций.

(Эти рекомендации для родителей и педагогов)



- Возвращение в любой режим после длительного перерыва может быть непростым.
- Изменения в поведении при возвращении в общественные пространства будут, но скорее всего непродолжительные.
- В первые дни после самоизоляции с коллегами можно обсудить ситуацию, эмоциональное и физическое состояние, поговорить о том, какие выводы сделал каждый, насколько ощутил ценность профессиональной деятельности.
- Возможность поделиться впечатлениями и переживаниями может стать поддержкой.

- Руководству надо понимать, что полностью избежать разговоров о том, что пережили подчиненные, не удастся. При этом стоит проследить за тем, чтобы обсуждение не затягивалось на долгие дни, так как это может спровоцировать новый всплеск тревожности и страх приступить к работе.

Правила выхода из самоизоляции

- При возвращении в привычный режим важно увеличивать нагрузки постепенно и не пытаться сделать все в один день.
- Очень важно входить в рабочий ритм постепенно: первые пару дней — треть нагрузки, вторые пару дней — две трети, потом можно выходить на полный день. Это важно для хорошей адаптации, потому что люди попадут в новые условия (карантин продолжается) и очень важно освоиться. При полной нагрузке или торопливости люди совершат очень много ошибок, не успеют адаптироваться.
- Навыки безопасного поведения, как и всякие новые привычки, вырабатываются не сразу — для этого понадобится несколько десятков дней.
- Люди, вынужденно осваивая новые навыки, новое поведение, часто бывают раздражены, подавлены. Важно создавать добрую, поддерживающую атмосферу, стимулировать взаимопомощь, внимательность к другим, помогать адаптироваться в новой «коронавирусной реальности».
- Желание людей резко выйти из изоляции, это эффект запруды, блокады (фрустрации) потребностей. Изоляция была не инициативная, от чего, вероятно, данный эффект попросту усилился.
- Люди часто выбирают между страхом голода (потери работы и средств к существованию) и страхом заразиться. Страх остаться без средств, во-первых, для многих более реален, а, во-вторых, он точно наступит, если сидеть дома. Риск заразиться отсрочен, к тому же его можно контролировать, нося маски, перчатки, пользуясь санитайзерами, соблюдая дистанцию и так далее.

Как избавиться от тревожности?

- Чувство тревожности помогло человечеству в свое время выжить, это сигнал для нервной системы, чтобы активизироваться. "Беги или дерись" — вот что на первобытном языке означает тревога.
- Тревога для современного человека выражается, в том числе, в попытке контролировать то, чего мы контролировать не можем. Поведение других людей, ситуацию в мире и так далее. И в первую очередь, чтобы хоть как-то понизить градус этого чувства, ограничьте контроль тем, на что вы можете влиять.
- Например, если вы боитесь заразиться — больше внимания уделяйте здоровью. Укрепляйте иммунитет, бросьте курить, ешьте здоровую пищу и больше спите.

Направить фокус внимания на то, что мы можем контролировать – один из шагов к эмоциональному здоровью.

- Важно принять и примириться с тем фактом, что в мире много событий, явлений и объектов, которые не поддаются нашему прямому контролю. Кроме того, не стоит забывать, что постоянное тревожное состояние делает организм еще более уязвимым к инфекционным заболеваниям.

А теперь самая главная задача для родителей и педагогов!

Рядом с нами дети! Очень важно, при всей неопределенности ситуации, сохранять спокойствие. Поддерживать в детях уверенность, что все связанное с пандемией коронавируса, обязательно благополучно завершится, если мы все будем соблюдать правила и беречь друг-друга. Необходимо сохранять доброжелательный тон в отношениях в семье, гасить все конфликты в момент их возникновения. Детям необходима эта уверенность взрослых. Детская психика очень ранима и нарушить нормальное психическое развитие может любая стрессовая ситуация. Бережем наше окружение и наших детей!

Правила Здорового образа жизни

«Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело собирайся!»

- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима правильного питания.
- Закаливание.
- Физический труд.
- Соблюдение правил гигиены.
- «Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
- Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- **Правильная организация отдыха и труда.**

Правила Правильного питания

- Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.

«Самодисциплина – это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.»

Джон Максвелл

Берегите себя и своих близких!