

Государственное автономное учреждение Астраханской области
Научно-практический центр реабилитации детей
«Коррекция и развитие»



Служба психолого-педагогической помощи

САМОИЗОЛЯЦИЯ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ

Рекомендации ведущих российских специалистов

Составители:
Л.В. Шорина, С.Р. Мусаитова

Астрахань-2020



В период, когда люди вынуждено находятся в условиях ограниченного перемещения, даже постоянный контакт с самыми близкими может стать причиной стресса. Проводя дистанционные консультации для родителей, специалисты центра «Коррекция и развитие» отмечают, что их помощь зачастую требуется не только ребенку, но и его маме и папе, которые оказались в непривычной для себя самоизоляции. Чтобы помочь родителям организовать свою жизнь в новых условиях, психологи Центра Людмила Шорина и Светлана Мусаитова подготовили обзор статей известных психолого-практиков, в которых специалисты дают актуальные рекомендации о том, как вести себя в период самоизоляции, как взаимодействовать родителям со своими детьми в этот период, как поддержать психологический иммунитет и справиться с тревогой.

Как справиться с негативными эмоциями во время самоизоляции?

Сейчас в интернете много блогеров пишут, как повысить эффективность, как выучить пять языков, пока ты сидишь дома, как сделать идеальную фигуру – много лайфхаков, которые интересны и полезны, некоторыми из них можно воспользоваться. Но я, пока работаю на «удалёнке» и консультирую клиентов онлайн, сталкиваюсь с совершенно обратными жалобами: «Да не могу я изучать пять языков! Меня раздражают эти сверхуспешные люди, которые вечно занимаются саморазвитием. У меня нет этого свободного времени!». Если раньше люди ходили на работу, проводили там определённое время, потом возвращались домой, общались с семьёй и делали домашние дела, то теперь многие работают из дома, одновременно с этим убираясь, готовя обеды, успокаивая и развлекавая детей. Свободного времени стало меньше.

Людям непросто, многие находятся в ситуации внутреннего, своего собственного психологического кризиса, потому что происходит переоценка: «Что же мне делать? Я недостаточно эффективен по сравнению с другими людьми, меня раздражают близкие, потому что мы никогда не проводили так много времени вместе!».

Наверняка все слышали, что в Китае увеличилось количество разводов после самоизоляции. Такое действительно случается, и психологам известен этот феномен, когда люди долгое время жили на одной территории, но общались и встречались на ней довольно редко, за счёт чего они выдерживали слабости друг друга, могли вытерпеть какие-то особенности характера. А когда 24/7 ты заперт с человеком в одной квартире, вдруг начинаешь задумываться: «А с каким человеком я живу? Я его не знаю. Я не знал, что у него есть такие раздражающие привычки, а его желания и потребности не совпадают с моими». Раньше эти проблемы решались иначе, а теперь человек сталкивается с трудностями характера своего партнёра и не может с ними смириться. И люди разводятся.

Люди, которые долгое время находятся в позиции только родителей, а не супругов, становятся друг другу далеки. Все вступают в брак равными, находясь на одной иерархической ступеньке, это позиция супружеская. Муж и жена – первая роль людей в семье. Потом они становятся родителями, возникает следующий уровень иерархии – ребёнок. С появлением ребёнка у людей в паре возникает дополнительная роль – роль родителя. И эти две роли остаются у людей в паре на всю оставшуюся жизнь. Но при этом первична супружеская функция: сначала муж для жены, жена для мужа, и только потом наши дети. Но часто люди забывают, что они супруги и становятся только родителями. И когда ребёнок вырастает и «улетает» из семейного гнезда в собственную взрослую жизнь, люди

смотрят друг на друга и не понимают: «А что это за человек, с которым я живу?». Из-за этого может возникать ряд конфликтов и разводов.

Раньше жена могла утром отводить детей в садик или школу, бежала на работу, вечером помогала им с уроками, кормила, укладывала спать, а муж много работал, и могло быть незаметно, что детьми занимается только она. Но теперь, когда муж работает дома, играет в компьютерные игры или лежит на диване, а жена продолжает крутиться между работой, детьми и делами по дому, она думает: «А муж вообще какие функции выполняет? Почему он мне не помогает?».

Есть такое выражение: «Ничто так сильно не раздражает женщину, как муж, лежащий на диване без дела». А мужчина не привык играть с детьми, помогать по дому. И возникают конфликты.

Некоторые родители допускают такую ошибку, думают: «Ага! Наконец-то я могу побольше провести время с ребёнком!». И даже психологи говорят, что, пока есть возможность, нужно проводить время с детьми. Да, это хороший совет. Но если дети не привыкли к тому, что родители с ними занимаются, играют, читают им книжки, реакция ребёнка будет: «Не надо! Оставьте меня в покое!». С одной стороны, ребёнок может быть рад, что родители обратили на него внимание, а с другой, это может быть непривычно и некомфортно. Подростки, с которыми родители раньше не обсуждали какие-то темы, а тут начали воспитывать, могут начать огрызаться, ругаться.

У семьи с детьми, есть такая сложность как обучение, выполнение домашних заданий. Мне одна клиентка сказала: «Раньше дети делали классную работу в классе, а домашнюю – дома. А теперь по интернету присылают задания: и ту, и другую работу нужно делать дома». На родителей легла двойная нагрузка: сделать классную работу за учителя, а потом за маму сделать домашнюю. И у ребенка протест: «Мама, ты не моя учительница! Ты неправильно объясняешь, ты непонятно говоришь. Ты от меня много всего требуешь!». Ребёнка можно понять. У мамы другая роль и другие задачи – любить ребёнка, воспитывать его. А обучение – прерогатива школы и учителей. Из-за этого тоже возникают конфликты.

Конфликты могут возникать ещё из-за того, что очень много людей на одной территории. В городах, в квартирах плотная населённость, вплоть до того, что в трёхкомнатной квартире живут три семьи: пожилые родители в одной комнате, старший сын с женой и ребёнком – в другой, младшая дочь с мужем и ребёнком – в третьей. Но когда они разбегались по своим делам, на работу, в школу, пространство освобождалось, а теперь они сидят друг у друга на головах.

Также есть такая сложность: появляется свободное время, которое хочется занять чем-то приятным и полезным, но нет сил, нет ресурсов, хочется упасть на

диван и не вставать. Возникают сильные чувства и у меня, и у моих близких. Я начинаю раздражаться, они раздражаются в ответ, происходит ссора, напряжение растёт.

Люди, которые работают на «удалёнке», хотели бы спокойно работать, но тут то дети пробежали, то жена пришла поговорить, то своё собственное сопротивление приходится перебарывать, потому что дома сильное желание почитать книжку, посмотреть телевизор – не работать. Получается, что я обязан работать, может быть, даже хочу, но не справляюсь в силу ряда причин.

Не хватает личного пространства, автономности, времени на самого себя. А где я? Где мои интересы?

Ещё один важный момент – страх остаться наедине с собой, погрузиться в себя. Я всматриваюсь в себя, в свои черты характера, начинаю задумываться, какой я. Психологи знают, что во время выходных и каникул совершается наибольшее число суицидов, именно потому, что человек остаётся наедине со своими страхами, проблемами. Многие сейчас потеряли работу, это тоже повышает уровень внутреннего напряжения.

Способы регулирования негативных эмоций

Когда вы чувствуете сильную эмоцию, нужно не убежать от неё, а войти с этим чувством в контакт и дать ему место. Просто сказать: «Да, я чувствую что-то неприятное. Я побуду немножко в этом». Надо назвать это своим именем. Что я испытываю? Что меня гложет? Это тревога, грусть, тоска, раздражение, злость, обида, вина? Когда мы понимаем, что с нами происходит, это уже даёт облегчение, появляется ясность.

Далее я наблюдаю, что со мной происходит в этом состоянии, какие желания у меня рождаются. Хорошо бы вернуться к себе, своему телу, например, сфокусироваться на дыхании. Можно подышать на четыре счёта по квадрату: на четыре счёта мы делаем вдох, на четыре счёта задерживаем дыхание, на четыре счёта делаем выдох, на четыре счёта задерживаем дыхание. Затем длину выдоха можно увеличивать: вдохнули на четыре счёта, а выдохнули на шесть, паузы между вдохом и выдохом можно сократить до двух-трёх. Мы выдыхаем негативное чувство, возвращаемся к себе.

Можно сделать такой приём, который психологи называют «заземлиться»: почувствовать свои ноги на полу, немного походить, почувствовать своё тело: «Я хожу, земля меня держит, мои ноги здесь». Когда я твёрдо стою на земле, я начинаю чувствовать себя лучше.

Далее можно подумать, как я могу себе помочь? Я могу рассказать кому-то о своём раздражении или могу справиться сам? Иногда достаточно попить воды. Недаром вы видели во всех фильмах, что, когда человеку плохо, ему приносят стакан воды. Во время стресса и сильных негативных эмоций в кровь выбрасываются гормоны стресса, и, если человек пьёт воду, он разбавляет концентрацию этих гормонов в крови. Стресс снижается на уровне физиологии.

Следующий шаг: к кому я могу обратиться за поддержкой? Это могут быть близкие, друзья, психолог. Самое главное, что могут сказать окружающие человеку, который находится в сложной ситуации и испытывает сложные чувства: «Я вижу, тебе трудно и плохо. Я с тобой. Я рядом. Ты можешь на меня рассчитывать». Не надо человеку говорить: «Ой, да у тебя всё в порядке, другим людям гораздо хуже». Это самое ужасное. Человек и сам понимает, что у него объективно всё нормально, но ему плохо. И тогда он чувствует, что его не понимают. Когда мы предлагаем отвлечься, посмотреть комедию, выпить чаю или чего покрепче, этим мы обесцениваем чувства человека: «Не обращай внимания на чувства, переключись на развлечения».

Трудные периоды бывают всегда, главное – как мы их проходим и что мы из них выносим. Я желаю вам с честью пройти этот трудный период, вынести из него полезный опыт, при возможности сблизиться со своей семьёй, а не переругаться. Если не хочется заниматься саморазвитием и спортом, не ругайте себя за это. Но если есть возможность и желание заняться изучением иностранного языка, виртуально посетить музеи, почитать интересную книгу, поиграть в настольную игру с близкими людьми, позвонить старому другу, то следуйте за своими потребностями.

Профессор Михаил Решетников об охранительной самоизоляции

Редакция «Психологической газеты» задала мне несколько очень общих вопросов о современной ситуации, на большинство из которых уже дали ответы ряд ведущих специалистов страны. Постараюсь не повторять уже сказанное, хотя не уверен, что мне это удастся в полной мере. Начну с автора теории психической травмы З.Фрейда, который еще в 1892 году писал, что травматическое воздействие может вызвать любое событие, которое вызывает чувство страха, стыда или душевной боли. Но далее автор отмечает: станет ли это событие (порой, даже самое безобидное) травматическим или нет, зависит от индивидуальной восприимчивости конкретного человека, поэтому именно этой индивидуальной восприимчивости стоит уделить особое внимание.

В той же работе З. Фрейд уточняет, что нужно четко различать два принципиально разных переживания: боязнь и страх. Сильный страх обычно провоцируется ожиданием какой-то опасности, особенно, когда ее суть неизвестна. А боязнь развивается тогда, когда чего-то страшатся, но объект устрашения конкретен и известен.

Думаю, нам нужно сразу выделить две взаимопотенцирующих составляющих нынешней травматической ситуации: боязнь заразиться вирусом и страх того, что будет с экономикой, а самое главное – с продовольствием, так как страх голода почти генетически присутствует у большинства населения. А для некоторых уже через неделю после введения карантина (и исчезновения доходов) стал реальностью.

*Дополнительным негативным фактором является распространение термина «вынужденная изоляция». В этом термине уже содержится травмирующий потенциал – люди не любят, когда их к чему-то принуждают или вынуждают. И мы уже наблюдали в новостях ряд вариантов протестного поведения. Лучше было бы использовать определение «**охранительная самоизоляция**». Психологически – это качественно иная ситуация и посыл: не кто-то мне приказывает или вынуждает меня находиться в изоляции, а я сам принимаю такое мудрое решение – это моя самоизоляция!*

Самоизоляция на всех действует по-разному. Одно дело, если у вас дружная любящая семья, и теперь у вас появилась возможность долго не расставаться друг с другом, поговорить, посмотреть старые фото, вспомнить – где и когда это было, вместе приготовить любимые блюда, заняться хоровым караоке, поиграть в карты или домино на желание, посмотреть хорошие комедии. Можно поспорить, но при этом не переходить к ругани и обидам. Очень важно проявлять взаимную терпимость, даже если кто-то из членов семьи проявляет повышенную (невротическую) разговорчивость, а другой, наоборот, периодически демонстрирует склонность к уединению.

Совсем другое дело, если ранее уход на работу и позднее возвращение избавляли вас от необходимости общения или сводили его к вопросам: «Что купить, что приготовить, когда будешь?». Можно прогнозировать, что самоизоляция в этих случаях приведет или к пересмотру отношений, или к их распаду. «Изоляция вдвоем» усиливает (ранее подавленный) потенциал агрессивности и деструктивности.

Ну, и совсем уж плохой вариант – у одиноких. Здесь присоединятся все факторы болезней одиночества, включая снижение иммунитета. Если среди ваших друзей или родных есть такие, звоните им чаще, только не нужно пересказывать устрашающие новости, а заранее продумайте – о чем бы вам и

вашему собеседнику было интересно поговорить? Но даже если ваш собеседник будет бесконечно жаловаться, терпеливо выслушивайте. Заверяю вас, что проявляя доброту и сострадание к другому, вы укрепляете собственную психику. Но сразу добавлю – избегайте общения с людьми, которые вам неприятны, даже если они сами звонят вам. Сошлитесь на занятость домашними делами.

Я знаю, что многие из моих коллег – психотерапевтов и психологов на этот период резко снизили стоимость своих телефонных и скайп-сессий. Воспользуйтесь этой возможностью. Их телефоны вы легко найдете на сайтах ведущих профессиональных сообществ.

Что можно было порекомендовать всем? Не просто соблюдать правила гигиены, а несмотря на то, что никуда не нужно идти ни сегодня, ни завтра, мужчинам – обязательно ежедневно бриться, мыться как перед выходом на работу и одевать чистое белье, женщинам – не забывать о причёске, макияже и т.д., и даже более того – делать это так, словно вы собираетесь на свидание, благо времени на сборы сейчас более чем достаточно. Напомню, что секс – это тоже хорошее лекарство от депрессии.

Когда приведете себя в порядок, найдите какое-то занятие. Переберите и сотрите пыль со всех книжек в шкафу, а если вдруг найдете что-то давно отложенное и не прочитанное, обязательно оставьте на прикроватной тумбочке. Разберите давно забытые вещи в вашей кладовой, отложенных до лета чемоданах, в редко открываемых посудных полках и на шкафах. Помните, что ничто так не стимулирует тревогу, как безделье. Если вам не спится, а у кого-то день и ночь уже перемешались, не насилюйте себя, ворочаясь с боку на бок – вставайте и займитесь чем-нибудь приятным или полезным, чтобы порадовать себя или ваших близких, когда те проснутся. Не стоит бесконечно смотреть новости, вполне достаточно делать это один раз в сутки. И уж тем более, не стоит просматривать ужасающие фэйки в Интернете и предаваться унынию, читая всяческие страшилки от любителей поугатать. Такие небезобидные фантазеры (информационные садисты) есть, и они – не друзья нам.

Возможно, меня упрекнут в саморекламе, но я должен дать и эту рекомендацию. Займитесь аутогенной тренировкой. Возьмите за основу самые простые упражнения по расслаблению мышц. Моя, подготовленная 25 лет назад совместно с проф. В.С. Лобзиным, книга «Аутогенная тренировка» есть в Интернете. Есть много пособий и других авторов. Не нужно читать всяческие теоретические обоснования. Начните сразу с упражнений по релаксации и управлению дыханием.

Стоит отдельно обратиться к самым бесстрашным гражданам страны – молодежи, заражаемость которых минимальна, а течение болезни намного легче,

чем у старшего поколения. Им нужно разъяснить: да, вы, скорее всего, не заболите или переболите в легкой форме. Но вы принесете вирус в ваш дом, и вполне вероятно – убьете тех, кто вам дорог и кого вы любите: своих родителей, бабушек или дедушек. Уверен, они задумаются. Отрицание опасности и обесценивание официальной информации – это тоже защитные механизмы психики. Не нужно штрафовать или наказывать их, за то, что у них срабатывают именно эти механизмы. Им нужно просто разъяснять, впрочем, как и всем другим гражданам.

15 лет тому назад я был категорическим противником дистанционного образования. Но мои молодые сотрудники убедили меня, что за этим – будущее. А когда я встретился с первыми выпускниками дистанционного обучения, убедился и я – по уровню подготовки, в большинстве случаев, они были даже выше тех, что обучался на очном отделении. Нахождение в охранительной самоизоляции – это отличная возможность для получения образования, переподготовки и саморазвития. Но еще раз подчеркнут: избегайте всяческих лженаук и лжепророков. Паника – это заболевание, которое передается информационным путем. И она заразна! Паникеров стоило бы помещать в отдельные информационно-защищенные боксы, как разносчиков информационного вируса.

Так уж сложилось в нашей культуре, что никто никогда не готовил нас к несчастьям. Все люди мечтают о счастливой жизни для себя и своих детей. Но, к сожалению, жизнь – исходно травматична. И еще никому не удавалось прожить без психических травм, индивидуальных или даже общенациональных. Одну общенациональную травму мы уже почти пережили.

Трагические события всегда объединяли россиян. Мы переносили и не такие испытания. Переживем и это. И наконец начнем более адекватно оценивать ежедневный труд медицинских работников, которые не оставили свои рабочие места, несмотря на риски и опасность, и заработную плату во многих регионах – 15-20 тысяч рублей в месяц.

Вера Абраменкова: Что делать? Руководство для родителей в период карантина

В связи с пандемией коронавируса продолжают карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции. Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет. Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?

Практические рекомендации предлагает главный научный сотрудник Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования, доктор психологических наук **Вера Васильевна Абраменкова** в материале «Что делать? Руководство для родителей в период карантина»:

Общие принципы

- Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.

- Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.

- Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.

- Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.

- И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование взрослых и детей. (Посмотрите пример подобного распорядка ниже – Приложение 1). На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.

- Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

- Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно

ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.

- Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сгодится подушка в двойной наволочке.

- И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

У нас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье: это игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.

Игры и игрушки

Здесь важно учитывать возраст детей.

Для малышей, пока они не видят, нужно освободить тихонько игровую зону от лишних игрушек (это будет «банк»). Если спросит ребенок, о какой-то конкретной игрушке, сказать, что она скоро «подойдет», а остальные «спят, гуляют» и т. п. Но скорее всего, ребенок и не вспомнит. Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике или в манеже. Практика горы игрушек ошибочная: множество ярких предметов рассеивает внимание, угнетает творчество, невротизирует. Педагог Фребель рекомендовал для ребенка одну игрушку в месяц (!), лишь тогда это будет подлинная игра-познание, а не манипуляция. 3-5 игрушек перед ребенком вполне достаточно, после можно, какие-то убрав, заменить на другие из «банка».

Для дошкольника можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

Младшим школьникам и даже подросткам можно ненавязчиво предложить увлекательный «КВЕСТ- карантин», где главный герой Вирус может превращаться (мутировать), прятаться и убегать, а его ищут и сажают в особую клетку на замок и так далее – на помощь бурная фантазия ребенка.

Старшеклассникам дать задание «разработать вакцину» и написать свою инструкцию о защите, поговорить о социальной ответственности каждого не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей, в соответствии с девизом «Если бы президентом был я». Дети могут подключать сверстников,

друзей и обсуждать стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – вбросить идею.

Совместная деятельность

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно – будет апрель). Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при сильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское творчество

Детское *художественное творчество*: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь настоящий простор для подлинной креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.

Детский рисунок, как известно, прекрасное диагностическое и психотерапевтическое средство, через него открывается скрытый смысл событий и явлений, а также возможность устранения негативных психо-эмоциональных отношений. Но это – следующий этап, о котором поведаю позже.

Вот рисунок пятилетней Насти «Карантин» от 30.03.20 с ее комментариями: *«Карантин – это когда нельзя гулять, играть на улице в мяч. Его не видно нигде. Все могут заразиться и болеть: горло, живот и голова. Энергия проходит изо рта в голову. Я боюсь карантина, полиция может арестовать»* (см. Приложение 2). На рисунке Насти мы видим небо грозное и все пространство черное в карантине. Слева фигура заболевшей девочки: у нее насморк, красный нос и больная нога, а справа – палатка, до которой она никак не дойдет, там можно спастись. Вот такова сегодняшняя ситуация карантина глазами ребенка.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем *психотерапевтическую пятиминутку*.

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.

2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).

3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.

4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.

5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».

6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Надеюсь, эти краткие рекомендации помогут Вам в это сложное время сохранить душевный мир и покой в семье.

Людмила Петрановская: «Задача — продержаться без потерь»

Как сохранить хорошие отношения с близкими людьми в период изоляции? Нужно ли пугать детей вирусом, чтобы они мыли руки? Об этом рассказала **Людмила Петрановская**, семейный психолог, один из ведущих специалистов России в области семейного устройства, в шоу «Вечерний Ургант»:

«Это не конец света, это временная ситуация. Она очень стрессовая, неприятная, она может иметь какие-то последствия потом, но важно понимать, что это обозримая перспектива. И от нас зависит, как мы пройдем через это время и кем мы будем в это время для своих близких и окружающих людей – источником дополнительного стресса или источником поддержки. И это тот вопрос, который каждый для себя решает.

Совсем маленьким детям нет смысла объяснять, что происходит в мире, детям до трёх-четырёх лет важнее, чтобы родители были в нормальном состоянии, не сваливались в тревогу, депрессию, раздражение, были в форме. Дошкольникам важно понимать, что взрослые знают, что делать, у них есть план, они справятся. Дошкольника не надо заражать тревогой. Детям школьного возраста надо сказать, что они могут делать сами, какой может быть их собственный вклад – мыть руки, обрабатывать ручки дверей, развлекать бабушку по «Скайпу».

Детей не нужно запугивать вирусом, им достаточно объяснить, почему мы устанавливаем такие правила. Совершенно нормально сказать ребёнку: «Тебе ничего не угрожает, мне, скорее всего, тоже, но есть люди, которым будет совсем невесело, если к ним эта зараза прилетит. И наша с тобой задача – помочь им». Дети школьного возраста, предподросткового и подросткового возраста, хотят быть полезными, ответственными людьми, которые могут менять мир к лучшему, поэтому с ними нужно говорить по-человечески, серьёзно, а не бегать вокруг них в панике и кричать, чтобы они мыли руки.

У людей, которые оказались дома с детьми, особенно, если они вынуждены работать, вряд ли есть вопросы по поводу личного времени. Я думаю, что у них есть вопросы, когда поесть и поспать. Ожидания, что время изоляции человек посвятит саморазвитию, изучению нового, спорту, были в первые дни, когда в шоковой ситуации стресса психика начинает продуцировать самые разные продукты, в том числе нереалистичные ожидания. Я думаю, что сейчас это в достаточной степени осыпалось, и все понимают, что задача – по возможности без потерь продержаться.

Но хочу обратить внимание, что это не только возможность продержаться, чтобы дети не разнесли дом, не поубивали друг друга, чтоб родители не залезли на стенку, это шанс узнать своих детей, увидеть, как они играют, как они справляются с трудностями. У детей есть возможность поскучать и придумать самим что-то, потому что обычно они всё время чем-то занимаются. У родителей есть возможность поговорить с детьми, научить их бытовым вещам, попросить их о помощи с бытом, потому что наши дети, которые носятся между школой, репетиторами и кружками, не умеют ни тарелку помыть, ни пуговицу пришить. Вот замечательное время, когда можно их об этом попросить, но не воспитывать, просто сказать: «Слушай, я не справляюсь, помоги!».

Ускорение темпа жизни – ключевое свойство нашего времени. Сегодня ценится умение все успевать, быть эффективными, добиваться результатов, не тратить время впустую. Но что делать, когда образуется пауза, и нам вдруг становится некуда бежать? О том, как с пользой провести время в физической изоляции в связи с карантинными мерами, об одиночестве и его скрытых ресурсах побеседовали кандидат психологических наук **Ирина Козина** и доктор психологических наук, профессор МГУ им М.В. Ломоносова и НИУ ВШЭ **Дмитрий Алексеевич Леонтьев**.

Дмитрий Алексеевич Леонтьев – психолог, доктор психологических наук. Заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, профессор НИУ ВШЭ и факультета психологии МГУ им. Ломоносова. Директор Института экзистенциальной психологии и жизнетворчества в Москве. Интервью состоялось благодаря конференции «Психология: вызовы современности».

— **Дмитрий Алексеевич, Вы уже много лет исследуете тему одиночества. Сегодня, когда весь мир находится в непростой и тревожной ситуации пандемии, тема одиночества звучит особенно остро. В условиях карантина люди внезапно столкнулись с физической изоляцией и стремительно торопятся заполнить эту паузу чем-то полезным – вебинарами, сериалами, книгами и прочим...**

— Да, но что это значит – заполнить паузу? Пауза – это то, что как раз НЕ предназначено для заполнения. Вот пустота – да, пустоту надо заполнить. А пауза дается нам не просто так. Ролло Мэй, лидер американской ветви экзистенциальной психологии, говорил, что пауза – это то место, в котором живет и коренится человеческая свобода. И первый шаг к свободе – это сделать паузу между стимулом и реакцией. Очень важно не спешить сразу реагировать на что-то, нужно иногда уметь останавливаться. А на это у нас обычно нет времени. Механизм манипуляции нашими действиями, который как раз основан вот на этой формуле «шелк – зажужжало» (когда одно автоматически влечет за собой другое) – разрывается паузой. Как только я делаю паузу, я могу уже сам контролировать ситуацию и решать, что я буду делать. Пауза – очень ценное время, а пустота – это просто пустота.

— **Так же и одиночество, которое рассматривалось долгое время исключительно как негативный жизненный аспект?**

— Да, людей, ценивших одиночество, было во все времена, к сожалению, мало. Карл Юнг говорил, что цена за личностное развитие – это неминуемое

одиночество. Это дорогая, но соразмерная цена. Личностное развитие – это то, что дано не каждому; это то, за что можно дорого заплатить. И при этом, надо отметить, Юнг все же воспринимал одиночество как состояние негативное – не по результату, а по процессу его переживания.

— В связи с чем для Вас оказалось важным исследовать тему одиночества в ее позитивном для человека аспекте?

— Мы всегда пытаемся понять что-то про себя, понять, как мы выстраиваем отношения с миром. Я всегда считал, что в одиночестве нет ничего плохого. В свое время мне стали попадаться под руки какие-то исследования, которые резонировали с этим моим убеждением. В частности, мне оказались близки взгляды Кларка Мустакаса, который 50 лет назад выпустил несколько довольно революционных книг про экзистенциальное одиночество.

— Почему революционных?

— Они про людей, которые сами управляют своей жизнью. Которые живут не по умолчанию. Которые умеют делать паузу. Методика диагностики разных аспектов отношения к одиночеству, которую мы сделали с моим коллегой Евгением Осиным (она, кстати, сейчас адаптируется в Соединенных Штатах), показывает, что люди, которые боятся одиночества, бегут от него, в общем-то, просто не умеют его «готовить». Само по себе одиночество, как и множество явлений в этом мире, становится хорошим или плохим в зависимости от нашего отношения к нему и от нашего умения извлекать из него ресурс.

— То есть одиночество стоит воспринимать как некий ресурс?

— *К одиночеству можно относиться как к ресурсу, как к очень комфортному состоянию, а можно относиться как к невыносимой муке. И во многом ваше отношение к одиночеству зависит от того, как вы себя чувствуете наедине с собой. Вы сами для себя интересный собеседник? Что вы чувствуете, когда вы смотрите на себя в зеркало? Вам хочется пообщаться с самим собой?*

Люди, которым неуютно, неинтересно, или даже страшно наедине с самим собой, – они избегают состояния одиночества и торопятся заполнить эту пустоту. А другие люди наедине с самими собой испытывают вполне позитивные чувства, им любопытно. Не случайно позитивное отношение к одиночеству – в основном у людей мыслящих. Потому что мышление – это во многом процесс внутреннего диалога, процесс общения с самим собой. Это перекличка разных голосов внутри сознания, которые обогащают наше мышление, обогащают нашу внутреннюю работу. Последние лет 20 активно развивается так называемая концепция «диалогического Я». Она коренится в идеях Михаила Бахтина о многоголосии сознания. Наше сознание может быть полифонично, и это много разных голосов,

которые гармонично сливаются в один поток, в сложную симфонию сознания. Они обогащают наше мышление, нашу внутреннюю работу, помогают нам прийти к чему-то очень важному.

— Расскажите чуть подробнее про Ваши исследования одиночества. Удалось ли выявить какие-то факторы, которые влияют на большую или меньшую склонность человека к позитивному, продуктивному одиночеству? Пол, возраст, уровень образования, интроверсия/экстраверсия?

— Исследования начались не так давно, и от чего это зависит – пока ответить трудно. Показатели позитивного одиночества часто бывают высоки в подростковом возрасте. И это логично, ведь именно в этот период формируется самосознание, остро становится проблема общения с другими людьми, и возрастает важность внутреннего диалога. Интроверсия также, конечно, влияет на отношение к одиночеству, но далеко не определяющим образом, как и прочие названные вами факторы. Однако, должен признаться, меня больше интересует не то, что стакан наполовину пуст или наполовину полон, а то, что этот стакан можно наполнить. Для меня ключевым является вопрос, каким образом можно способствовать продуктивному использованию человеком своего состояния одиночества. Как можно сделать его готовым и настроенным на то, чтобы извлекать из этого полезные для собственного развития ресурсы. И, в том числе, в связи с актуальной для нас сегодня ситуацией карантина (которая явно еще продлится какое-то время) мы сейчас думаем об исследовании, которое поможет нам этот вопрос прояснить.

— И все же, одиночество – что это? Это физическая изоляция? Или это скорее субъективное ощущение одиночества?

— Замечательную метафору на эту тему дал писатель, Нобелевский лауреат Жозе Сарамага. По его словам, одиночество – это не расстояние от дерева до дерева, это расстояние от коры дерева до его сердцевины. Это не расстояние во внешнем пространстве между людьми, а расстояние между собственной поверхностью и глубиной. И именно от этого зависит то, как человек воспринимает свое одиночество. Конечно, в век развития технических средств связи и, в частности, соцсетей, одиночество – это скорее субъективное переживание. Однако влияние тех же самых социальных сетей очень неоднозначно. Они могут делать человека как менее, так и более одиноким. Все зависит от того смысла, которые имеют для человека те или иные формы связи. Сами по себе эти технические средства ничего не определяют однозначно: соцсети, мессенджеры, и прочие способы связи с внешним миром могут как обогащать человека, так и способствовать бегству от себя. Мы часто пытаемся количеством контактов заменить их качество.

— В одной из своих статей вы называете одиночество способом переработки пережитого опыта. А может ли продуктивное одиночество быть полезным как способ преадаптации, подготовки к будущему?

— Думаю да. Хотя одиночество – это не столько сам по себе способ переработки опыта. Одиночество – это то, без чего переработать опыт в принципе невозможно. В событиях, в которые мы включены, в которых мы получаем какой-то важный материал, переживания, впечатления, смыслы. Но чтобы интегрировать их в личность, продуктивно использовать их в целях собственного развития – для этого необходимо остановиться. Если мы не даем себе возможность делать паузу, то все, что с нами происходит, остается непереваренным, не интегрированным. Возникает то, что можно назвать «несварением опыта». Виктор Шкловский, литературовед, говорил замечательную фразу, что человек жив не тем, что он ест, а тем, что он переваривает. Вот мы часто успеваем многое «съесть», но не успеваем переварить. И это не приносит нам никакой пользы. Чтобы это принесло пользу, нам надо какое-то время побыть наедине с собой. И тогда мы меняемся качественно. И здесь трудно разделять переработку опыта прошлого и преадаптацию к будущему. В контексте нашей с вами темы беседы, это примерно одно и то же. Преадаптация к будущему ведь не носит целенаправленный, как правило, характер – мы не знаем, к чему мы должны готовиться, мы должны быть готовыми ко всему.

— Вы могли бы дать какие-то рекомендации тем людям, которые, предположим, сегодня оказались в физической изоляции, столкнулись с этим чувством субъективного переживания одиночества, и им некомфортно в связи с этим?

— Главная общая рекомендация – увидеть смысл в одиночестве. Смысл, позитивный и продуктивный для себя и своего развития. У нас сейчас появилась редкая возможность замедлиться и пообщаться с самим собой. Если речь о каких-то частных рекомендациях, то есть такая незаслуженно забытая вещь, как дневники.

Ведение дневника очень способствует развитию рефлексии. Рефлексия – полезная и ценная человеческая способность, которую называли с давних времен «направленность души на саму себя». Дневники у нас давно вышли из моды, у подавляющего количества людей просто нет на это времени, все находится в постоянной суете. А вот, скажем, в той ситуации, в которую мы сейчас попадаем, у нас оказывается время, которое нам некуда девать, – вот его важно вкладывать в собственное развитие. И здесь такие медленные формы развития, как ведение дневников, могут оказаться полезными. Или попробуйте, например, написать самому себе письмо из будущего. Представьте, что вы сейчас

стали на 10 лет старше и пишете самому себе в прошлое – тому, кто вы есть сейчас. Может быть, вы хотите сообщить что-то важное, от чего-то предостеречь, что-то посоветовать... С помощью этих нехитрых приемов вы можете помочь себе находить смысл в одиноком времяпрепровождении и одновременно способствовать личностному и интеллектуальному развитию. Любое состояние всегда помогает чему-то одному и мешает чему-то другому. К примеру, изоляция затрудняет какие-то одни наши цели и задачи, но одновременно открывает другие ресурсы. Таким образом, даже вынужденная ситуация карантина может оказаться для вас благоприятна. Надо просто найти в ней этот смысл.

— И в завершение у меня к вам вопрос, если позволите, личного характера. Философ М.К. Мамардашвили в одном из своих интервью отметил: «Я – хронический специалист по одиночеству уже с ранней юности». А каковы Ваши отношения с одиночеством?

— Как я уже сказал, для меня в одиночестве никогда не было ничего плохого и пугающего. Альфред Адлер в свое время показал, что количество детей в семье и, в частности, порядок рождения среди братьев и сестер, влияют на характер нашего взаимодействия с собой и с миром. Так, например, единственные дети, с одной стороны, ни с кем не конкурируют за семейные ресурсы (любовь и внимание), а с другой, – у них нет таких навыков социального взаимодействия, которые есть у тех, кто вырос в многодетных семьях. Вероятно, это тоже как-то связано с общим отношением к одиночеству... Я единственный ребенок в семье, и для меня одиночество всегда было реальностью моей жизни. Важно помнить, что в одиночестве, даже в вынужденном, как у многих сейчас, нет ничего плохого или хорошего. Все зависит от умения и готовности увидеть в нем позитивный смысл и использовать эту паузу для общения с собой.

Ковпак Дмитрий, Юлия Смирнова: Коронавирус: паника может стать причиной снижения иммунитета

О панике в связи с распространением коронавируса Covid-19 «Психологическая газета» поговорила со специалистом по тревожным расстройствам. Дмитрий Викторович Ковпак – кандидат медицинских наук, психиатр, психотерапевт, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, доцент кафедры медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова:

- Дмитрий Викторович, в связи с информацией о распространении коронавируса в разных странах некоторые люди в России уже отменяют

поездки и закупают продукты впрок. Чем Вы объясняете панические настроения?

- Это традиционный и стереотипный вариант реагирования людей на информационное влияние. Как писал Пелевин: «Наш человек узнает о том, что он думает, из телевизора». Это метафора воздействия средств массовой информации, когда внимание человека идёт за триггерными стимулами. Стимулы становятся для человека значимыми и направляют не только его внимание, но и мышление. Например, когда в Москве падает лифт, сразу же появляется беспокойство по поводу лифтов, если разбивается самолет, вокруг этого тоже возникает волна нездорового интереса и проекций, из-за которых человек может отказаться летать. Во время прошлых эпидемий (вспышки вируса Эбола, «свиного гриппа», «птичьего гриппа») также возникали реакции, которые сводились к эмоционально обусловленному вектору поведения: эмоции заставляли людей покупать небезызвестный противовирусный препарат и принимать его заранее, еще до появления вируса на улицах родного города. И это несмотря на то, что профилактической силой препарат не обладал!

Избыточные эмоциональные реакции тревожно-фобического характера, тревожного спектра, являются отражением, в первую очередь, внутреннего состояния человека. И, чаще всего, связаны с компенсацией каких-то других причин, из-за которых он реагирует на внешние триггеры чрезмерно.

В данном случае паника возникает из-за того, что происходит сочетание эмоциональных факторов и объективных данных о том, что коронавирус – заболевание, которое быстро распространяется, и при небольшом контакте с носителем возможно заражение. Важно принять сбалансированный подход к этой угрозе здоровью, признавая, что существует реальная угроза пандемии, которая, вероятно, затронет многих людей во всем мире, и, в то же время, избегая ненужной паники. Чрезмерный оптимизм при одновременном снижении значимости этой угрозы здоровью может привести к риску для большего числа жизней. С другой стороны, чрезмерная паника может ухудшить психическое здоровье миллионов людей. Все большее количество стран вовлекается в эпидемию. Это создает основу для панических реакций из-за катастрофических представлений о том, что смерть неизбежна, ты находишься в кольце инфекции. Это, конечно, апокалиптические сценарии, поскольку на 4 марта 2020 года данные такие: с момента начала эпидемии во всем мире умерли 3 198 и выздоровели 50 743 заболевших. Это говорит о том, что не всё обстоит так, как в своих кошмарных снах представляют люди, склонные к катастрофизации.

Интернет и социальные сети могут усилить страх, когда люди читают о сравнениях нынешней пандемии с гриппом 1917-1921 годов, «испанкой», когда была заражена треть всего населения планеты, и за 18 месяцев 1918-1919 годов

грипп унес жизни примерно 50 миллионов человек. На самом деле, некоторые сообщения в социальных сетях сравнивают коронавирус с бубонной чумой, которая, возможно, имела уровень смертности близкий к 50% и убила четверть населения Европы. Эти сравнения не основаны на текущих данных о коронавирусе; социальные сети порой добавляют информационного «огня», что приводит к значительной переоценке риска. Да, процент смертности от коронавируса высокий, но он связан с самой тяжелой формой болезни – пневмонией, к которой, по открытым данным, приходит не более 10% заболевших.

Большинство людей во всем мире болеет коронавирусом в легкой форме. Объективные данные неприятны, но паникующий человек сам делает из них катастрофу. Паника на бирже, которая случилась на прошлой неделе, отражает соответствующие ожидания и настроения людей. После первой реакции на информацию об эпидемии в Китае, возможно, сработали такие защитные механизмы, как отрицание и вытеснение, сохранявшие представление, что это проблема только китайцев. Но распространение вируса по планете привело к проникновению его в Европу, к большому количеству заболевших в Корее, Иране, Японии. Психологическая проблема усилилась на фоне этих данных – они породили еще одну волну страха, девятый вал психического заражения, захлестывающий эмоциями, паникой и даже отчаянием.

Здесь важно понять, что Всемирная организация здравоохранения еще месяц назад выразила мнение, что, скорее всего, удержать вирус только на территории Китая не удастся. Что мы и наблюдаем. Мы видим то, что эксперты ВОЗ не ошиблись – коронавирус будет пандемией, массовой инфекцией. Крайний сценарий – возможно, переболеет половина или даже две трети населения Земли, после чего коронавирус станет таким же банальным вирусом, как привычные уже ОРВИ, в состав которых входят заболевания, вызываемые другими коронавирусными инфекциями. Полезные статистические данные можно найти также здесь: <https://www.worldometers.info/>. Обратите внимание на 2 цифры: смертность от коронавируса (~3 200) и смертность от сезонного гриппа (~84 300) – обе – за последние 2 месяца.

Важно отметить: паника и может стать возможной причиной снижения иммунитета, который сегодня критически важен! Нет вакцины, нет лекарства, которое действовало бы именно на этот вирус, поэтому главную ставку население должно делать на свой собственный иммунитет.

Хотя есть ряд лекарств, упомянутых китайскими врачами, представителями нашего медицинского сообщества и Минздрава, экспертами ВОЗ, которые могут влиять на течение заболевания, но не являются прямыми лекарствами против данного коронавируса, ведь у него могут оказаться еще и подтипы.

- Что помогает «наладить» иммунитет, кроме отдыха и правильного образа жизни?

Иммунитет поддерживает гармоничное состояние души, спокойствие и уравновешенность. Как только человек выходит из себя, теряет баланс, тем более – паникует, он становится уязвимым. Он не только теряет энергию, он истощает когнитивные функции, такие как внимание, память, скорость реакции, становится менее способным к осозанным, целенаправленным и решительным действиям, более беззащитен перед любыми заболеваниями. Поэтому самый невыгодный вариант действий – истощиться сейчас за счет своей паники до состояния астенизации, упадка сил и ресурсов.

Мы наблюдали это в предыдущие периоды подобных панических реакций, когда пиковая экспозиция информационной волны была гораздо меньше – она не занимала почти три месяца, как это происходит сейчас. Сейчас она длится гораздо дольше и поэтому люди, которые не отнеслись к ситуации критически, после панической фазы дойдут до фазы истощения. Они уже многие недели пребывают в состоянии паники, хронического страха и хронического стресса. Острый стресс мобилизует иммунитет, но хронический его истощает. И в ситуации, где действительно можно и нужно было бы собраться, приняв разумные меры предосторожности, у человека уже будут ослаблены внимание, когнитивные и волевые функции, общее состояние здоровья.

- Получается, что в этой ситуации состояние иммунитета напрямую связано с наличием осознанности и здравого смысла. Могут ли психологи повлиять на ситуацию, разъясняя людям, как им позаботиться о себе?

- Да. В том, чтобы помочь человеку сохранить здоровье, психолог может сыграть существенную роль, поскольку лучшие помощники иммунитета – разумные действия и гармоничное психическое состояние. Первая функция организаторов здравоохранения, включая медицинских психологов – это информирование о том, что собой представляет коронавирус, о степени рисков и вариантах исходов, а также конкретных мероприятиях профилактики. Оно поможет людям снять стресс от дефицита простой, понятной и помогающей информации. Вторая функция психолога – работа с иррациональными убеждениями людей: «все умрут», «это Апокалипсис» «выжить нереально», «лично я перенесу это хуже всех» и так далее. Задача психолога – декатастрофизация, он может помочь человеку так организовать свое мышление и поведение, чтобы это способствовало наиболее адекватному взаимодействию с реальностью. Необходимо противодействовать апокалипсическим теориям, которые могут захватывать мышление человека, и формировать адаптивные формы мышления и поведения.

- Почему апокалипсические теории часто возникают во время эпидемий, стихийных бедствий?

- Это попытка найти простое и быстрое решение, которая заставляет человека уходить от реальности, чаще – с помощью магического мышления. Человек обязательно чем-то хочет объяснить то, что с ним случилось или что может случиться – гневом богов, матушки-природы, ядра Земли и так далее. То же самое здесь: человек с магическим мышлением просто не готов столкнуться с экзистенциальным вакуумом безразличности к нему бытия, космоса, Земли. Он хочет установить более личную, интимную связь с мирозданием и создаёт теории о гневе высших сил, которые могут отомстить за нехорошее поведение и вознаградить за хорошее. Человек старается задобрить нечто, регрессирует к инфантильным, магическим способам переработки информации вместо принятия реальности и выбора оптимального для себя сценария действий.

- Как сохраняете здравомыслие и работоспособность лично Вы?

- Для меня реальность и логика – лучшие учителя. Контакт с реальностью – наиболее качественный подход к тому, чтобы воспринимать объективные данные без магических интерпретаций и без катастрофизации. Сегодня вечером я вылетаю в Европу, в греческий город Афины, навстречу волне коронавируса в Евросоюзе, и совершенно адекватно отношусь к рискам, которые, безусловно, есть. Коллеги по Европейской ассоциации когнитивно-поведенческой терапии собираются на встречу руководителей когнитивно-поведенческих ассоциаций всех стран, входящих в ее состав, несмотря на распространение вируса в Европе. Мы проведем совещание о подготовке юбилейного 50-го ежегодного Конгресса Европейской ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, в котором примет участие наша ассоциация. Я как ее президент не планирую покидать капитанский мостик и бросать штурвал во время шторма. Риски являются допустимыми, мы с супругой будем их минимизировать посредством санитарно-гигиенических мероприятий. Один из сложных этапов – возможность карантина уже после возвращения в Россию, но я делаю осознанный выбор и принимаю эту ситуацию такой, какая она есть, не усложняя и не катастрофизируя напрасно. И, обращаясь к своим коллегам и пациентам, предлагаю также делать основной упор на здравый смысл, объективные данные, а не на информационную волну средств массовой информации, эмоциональные обоснования, домыслы и слухи.

Елена Николаева об изоляции с детьми: «Каждый должен побыть один»

Как любить ребёнка во время изоляции? Как родителям сохранять спокойствие и организовывать быт, когда вся семья целый день дома? Что делать, чтобы не поругаться с близкими раз и навсегда? Об этом в эфире передачи

«Планёрка для родителей» рассказала **Елена Николаева**, доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А.И.Герцена, преподаватель Института практической психологии «Иматон».

«Психологическая газета» публикует полезные советы для родителей из выступления Елены Ивановны:

«Представим себе, что семья на 56 кв.м живёт вшестером. Эти люди должны организовать свою жизнь. Очень здорово, когда после завтрака все разойдутся таким образом, чтобы примерно час не видеть самых любимых близких. Если нет возможности направиться в отдельную комнату, можно сделать ширмы, дети могут сделать занавески с окнами.

Нужно таким образом распределить своё пространство, чтобы иметь возможность побыть абсолютно одному, и прежде всего – взрослому человеку, матери.

Мать в следующие часы этого дня будет раздраема на куски всей семьей, и ей нужно подготовиться к этому: вспомнить, как её зовут, что бы она хотела в этой жизни, как зовут её детей, почему она их родила. Эти знаковые вещи нужны, чтобы просто собрать себя и создать основание, некий ресурс, чтобы потом это всё можно было отдать детям. Каждый день нужно создать такие условия, чтобы обязательно каждый человек в семье мог побыть один, и никто другой не должен интересоваться, чем он в это время занимается.

Только движение может снять раздражение. То, что может применить огромное количество родителей сегодня, – выйти из своей квартиры и подняться по лестнице настолько, насколько сможете. Это хорошо изменит ваше состояние: когда вы после 21 этажа придёте домой, желания быть агрессивными не будет. Второй вариант: упал – отжался. Это тоже хорошая вещь. И мне кажется, полезно купить небольшой тренажёр, который также поможет близким какое-то время не взаимодействовать: один – за компьютером, второй – на тренажёре».

В эфире телепередачи разбирали вопросы, присланные зрителями. И среди них была просьба матери о рекомендациях: «Что делать, когда дочери ссорятся?». Елена Ивановна предложила несколько вариантов:

«Сестры ссорятся, чтобы вызвать внимание матери, поэтому нужно научить их взаимодействовать так, чтобы не подключать мать. Первый вариант: когда происходит ссора, никого отдельно не наказываем. Наказываем двух сестёр тем, что они не общаются друг с другом некоторое время, например, полчаса никаких контактов.

Второй вариант: мама думает, что, когда она с детьми, она с каждым из детей. Когда она с девочками, то каждая девочка думает, что она мама с ней. И мама должна найти время, чтобы побыть с каждой девочкой отдельно. Это можно организовать так: пока старшая девочка в ванной, мама укладывает спать младшую, старшая вышла, и мама с ней поговорила один на один. Если мама хочет, она обязательно найдёт такие возможности».

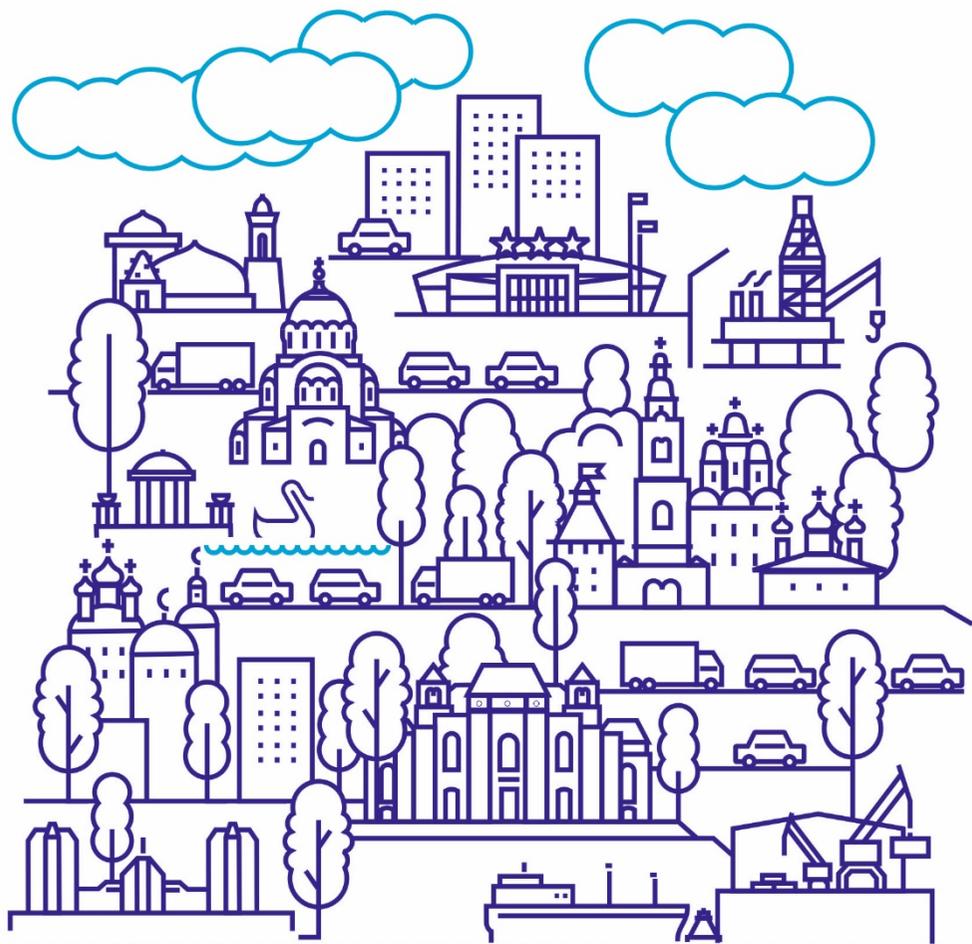
Елена Николаева подчеркнула, что во время изоляции родители могут лучше узнать своих детей: *«Надо просто спросить: «Что ты хочешь? Что тебе нравится? Почему тебе нравится это, а не то?»». И самое главное – вопросы можно записать, а на рот лейкопластырь приклеить, чтобы не высказывать своё мнение, чтобы научиться слышать, что говорит ребёнок, а не вещать привычным образом как испорченный репродуктор.*

Чем больше ребёнок будет получать нашего времени и внимания, тем больше он будет это ценить. А чем меньше он получает внимания, тем больше ему нужны игрушки на две минуты. Тогда вспоминаем, что было всего лишь век назад: домашний театр, домашняя газета. Вы можете сказать, что родители заняты. Но они всегда были заняты! Всегда можно найти время, чтобы подсказать детям, как играть спектакль, как разыграть вчерашнюю ссору и найти решение этой проблемы».

Другая проблема, с которой обращаются родители, – организация дистанционного обучения. Елена Ивановна поделилась своим мнением о последствиях такой формы образования и рассказала, как учёбу направить в русло семейного взаимодействия и как через домашние задания лучше узнать своих детей:

«Современная школа оказалась не готова к дистанционному обучению, поэтому школьники сейчас ненавидят интернет, компьютеры и планшеты, потому что им приходится сидеть на занятиях и делать домашнее задание. Что замечательного сделал коронавирус? Как мне кажется, он убрал проблему зависимости от компьютера.

Родители могут поговорить с учителями в школе, чтобы задания для ребёнка были не только для индивидуального выполнения. Мы живём в особое время, и было бы совершенно фантастично, если бы учителя давали задания, которые можно выполнить ребёнку с мамой, со всей семьёй, с бабушкой. Школа могла бы вытащить ребёнка и не закапсулировать его в заданиях, а, напротив, сделать так, чтобы у него была потребность обратиться к маме. Например, ребёнку задают читать книжки, и можно попробовать вспомнить литературное чтение совместно с ребёнком».



#сидимдома

www.развитие30.рф