Навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи

Поради психолога

«Пережити карантин та зберегти сім'ю»

Ізоляція – явище неприємне, карантин – ще гірше. Лише розуміння необхідності бути зачиненим у чотирьох стінах без можливості виходити, водночас переживання за здоров'я й фінансове становище сім'ї призводить до підвищення рівня стресу, тривожності. Відчуття безпорадності, втрати контролю над ситуацією посилюють проблему.

Нам доводиться тривалий час співіснувати в обмеженому просторі разом з дорослими членами сім'ї, з енергійними, потребуючими уваги дітьми. При цьому працівники університету продовжують інтенсивно працювати, забезпечуючи навчальний процес у формі дистанційного навчання.

Вимушена надмірна близькість без можливості часом уникнути її насправді може стати важким випробуванням для сімейних стосунків.

А відтак карантин стає лакмусовим папірцем, що показує, наскільки близькі люди можуть бути різними за цінностями, потребами та інтересами, як важко приймати одне одного.

Як наслідок, досвід Китаю показує різке збільшення розлучень тих пар, стосунки яких не витримали перевірку на міцність умовами ізоляції. На жаль, у країнах, охоплених пандемією, також поширюється практика сімейного насилля, суїцидальні тенденції, алкоголізація, психічні розлади.

Тому пропонуємо поради, які, сподіваємося допоможуть Вашим сім'ям подолати тривогу, роздратування, уникнути панічних атак та взаємної агресії.

Отже, як пережити карантин та залишитися разом після його завершення:

1. Організувати обов’язкову щоденну рутинну діяльність, розпланувати день, заповнити його корисними і приємними справами.
2. Знаходити щодня час на заняття спортом.
3. Рано вставати і не пізно лягати спати, снідати, обідати і вечеряти як зазвичай.
4. Домовтеся із чоловіком/дружиною про психологічну взаємодопомогу.
5. Не читайте (не переглядайте, не слухайте) забагато інформації про пандемію, окрім порад держорганів. Не фіксуйтеся на зведеннях про зараження або смерті , що живлять страх та тривогу.
6. Шукайте більше позитивних дрібниць життя. Навіть, якщо Ви просто з’їсте смачне печиво, у мозок надійде імпульс щастя. Переглядайте разом веселі серіали, переповідайте анекдоти (в т.ч. на тему вірусу), слухайте музику, обіймайте одне одного і кажіть компліменти.
7. Прагніть перебувати у «раціональному просторі». Не можна необґрунтовано звинувачувати близьку людину лишень через те, що Вам страшно або боляче. Аргументуйте, обмірковуйте смисл власних слів та дій. Це знизить ризики панічних атак.
8. Займайте себе різними справами, менше залишайтеся сам на сам із тривожними роздумами; працюйте, читайте, грайте в ігри, розв’язуйте кросворди, вишивайте, піклуйтеся про домашніх тварин і т.п. Знаходьте спільні цікаві Вам обом заняття, долучайте до них дітей.
9. Спробуйте виявити у близькій людині щось нове, невідоме дотепер, спробуйте поглянути на неї новим поглядом. Створюйте власний мікросвіт, у якому немає місця відчаю.
10. Впорядкуйте врешті-решт (бажано разом) сімейні світлини, згадуючи найприємніші події вашого спільного життя.