

Навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи

Поради психолога на тему:

««Ізоляція» злості і управління емоціями: сім'я і карантин».

Відомо, що для підтримки нервової системи людині потрібна розрядка. Раніше, до карантину, ми могли пройтися по магазинах, зустрітись з друзями, відвідати косметолога або масажиста, просто прогулятись на свіжому повітрі.

Інша ситуація, коли доводиться тривалий час проводити у чотирьох стінах, в одноманітності буденних справ, оточення, виснажливого формату дистанційного виконання службових обов'язків і туманних контурів непевного майбутнього.

А відтак дія подразнюючих факторів посилюється та штовхає людей на недостойні, неприпустимі і часом непоправні вчинки щодо рідних.

Які поради за таких умов пропонують зазвичай своїм клієнтам практикуючі психологи?

1. На півтона нижче.

Передусім слід розмовляти і домовлятися. Не кричати, не істерики, не бити посуд. Оберіть слухний час і обговоріть з чоловіком/дружиною/дитиною усі питання. Спокійно поясніть, в чому ваші очікування і візьміть до уваги бажання партнера по діалогу. Важливо пояснити, що вас злостить, що не влаштовує. Не забудьте зазначити позитивні якості коханої, дорогої для вас людини, знайдіть, за що подякувати.



Загалом відверті розмови зазвичай діють на кшталт заспокійливого засобу.

2. Особистий простір.

Особистий простір, право і можливість побути на самоті мало би бути в кожного. Не обов'язково виганяти інших із кімнати і демонстративно зачинятись. Можна тактовно домовитись про особисті кордони і поважати аналогічне право у інших. Вийти на балкон, подихати свіжим повітрям, випити філіжанку кави, коли всі вже(або ще) сплять.

3. Відпочиваємо.

Давайте організму вчасний відпочинок, не допускайте перевтоми, виснаження. Не завадить не лише повноцінний нічний, але і денний сон.

4. Не кваптесь.

Не намагайтеся встигнути нараз зробити усі справи. Поквапливість – істотний подразник і провокатор стресу. Варто вміти вчасно спинятися і відкладати справи на завтра.

5. На межі емоційного вибуху.

Якщо відчули наближення нападу люті, серцебиття, часте дихання, пересохлість у ротовій порожнині, важливо нормалізувати насамперед – процес дихання.

Дихайте повільно і глибоко у чотири прийоми: 4 сек. – вдих, 4 сек. – затримка дихання, 4 сек. – видих, 4 сек. – знову затримуємо дихання. Подумки порахуйте до 60 – 90, вийдіть до іншої кімнати, на балкон, умийтеся холодною водою.

Нейробіологи дослідили, що напади гніву і спонтанної агресії тривають приблизно 90 сек. Якщо ж людина продовжує «іскрити» опісля, це означає, що вона сама бажає залишитися у подібному стані. Однак це, звісно, не про вас?

Акцентуйте увагу на тому, що карантин дозволив додатково дізнатися позитивного один про одного, відчутти турботу ... про сім'ю. Згадаймо Дейла Карнегі: «Якщо доля «подарувала» вам лимон, постарайтеся приготувати з нього лимонад...».

