

Консультация для родителей

Как сохранить эмоциональное равновесие в период коронавирусной пандемии?

Педагог-психолог
ГБОУ начальная школа №1
с. Хворостянка
Ермолина Ольга Сергеевна

Все сейчас твердят о необходимости сохранять спокойствие, душевное равновесие в тревожный для каждого период пандемии. Наиболее актуален данный вопрос, пожалуй, для тех родителей, которые по сути дела обучают своих детей дома, дистанционно.

Очевидно, что эмоциональное состояние взрослых членов семьи передается детям. Ребенок, как известно, в меньшей степени способен противостоять стрессу, чем взрослый человек. Соответственно, его психологическое здоровье находится под угрозой, учебная мотивация снижается, когда родитель «заражает» его своей тревогой.

Где же взрослым взять спокойствие, если обстановка накалена беспокойством неизвестности, тревогой за здоровье и жизнь своих близких? Предлагаю вашему вниманию, уважаемые родители, несколько простых советов по сохранению душевного равновесия.

1. Ограничьте просмотр передач о распространении коронавирусной инфекции утренними или вечерними новостями. Таким образом, вы будете знать, что происходит в стране, но уберете себя от излишней тревожной информации о пандемии.

Старайтесь не поддерживать разговоры с окружающими о том, как всё вокруг «страшно и ужасно» из-за «этого коронавируса», поберегите свою нервную систему.

2. Для людей тревожных, мнительных рекомендуется учиться управлять своими эмоциями. Говорить «Стоп!» своим тревожным мыслям и паническим настроениям, переключаться на позитивное мышление, выполнять релаксационные и дыхательные упражнения. Соблюдать все меры предосторожности и укреплять иммунитет.

3. Разрешите себе пережить негативные эмоции - если они пришли, не гоните их, чтобы пожар страха не разгорелся еще сильнее. Поговорите о том, что вас беспокоит с человеком, которому доверяете. Нарисуйте свои страхи, переживания.

Можно вести дневник или блог в Интернете. Медитация и молитва, творчество и физическая активность так же помогают пережить негативные

состояния, взять их под собственный контроль.

Таким образом, вы сможете выплеснуть негативные эмоции, избавиться от них хотя бы частично.

4. Оцените, насколько реальны ваши опасения. Продумайте все возможные варианты развития событий. Для каждого из этих вариантов продумайте стратегию поведения.

Важно! У каждого из нас есть, так называемые, ЗДОРОВАЯ часть и ТРАВМИРОВАННАЯ часть нашей личности. Анализируйте ситуацию из своей ЗДОРОВОЙ части, то есть оставайтесь реалистичными.

5. Примите ситуацию как данность. Займитесь делами, до которых давно не доходили руки. Начните заниматься зарядкой, рисовать, читать позитивные книги.

Составьте режим дня - ритмичность успокаивает, возвращает ощущение предсказуемости мира, стабильности, чувство контроля над ситуацией.

6. Соблюдайте по возможности личное пространство близких, чтобы у каждого члена семьи был свой уголок, что даст возможность каждому уединиться хотя бы на 40 минут в день, и заняться любимым делом.