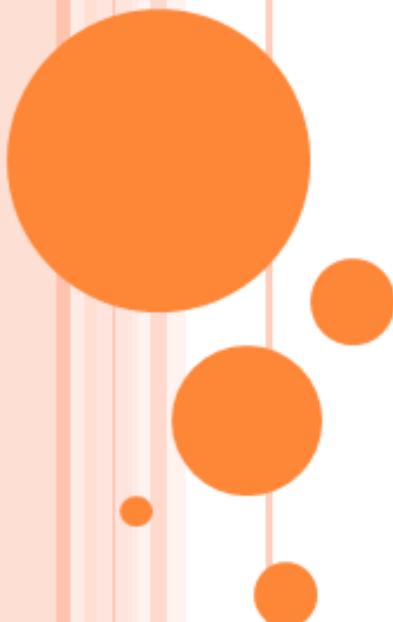


# Оказание психологической помощи в период пандемии коронавируса



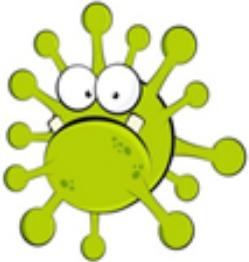
*Карбушева С.Э.,  
педагог-психолог*

Пандемия коронавируса, в первую очередь, провоцирует сильный информационный шум, который так или иначе влияет на каждого из нас. Чтобы не скатываться в крайность паники, все возникающие чувства и переживания необходимо обозначить и признать.

Рекомендации направлены на то, чтобы содействовать проживанию негативных переживаний, связанных с пандемией коронавируса и связанных с ней ограничений. Есть известная фраза о том, что если мы в силах изменить психотравмирующую ситуацию, то следует изменить свое отношение к ней.

В критической ситуации каждый человек обязан занять ответственную личностную позицию – осознать и принять новую, экстремальную логику жизни, текущих событий, своего места в них.



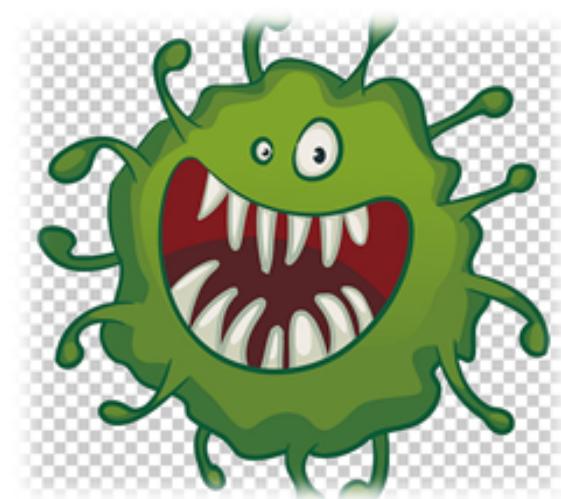
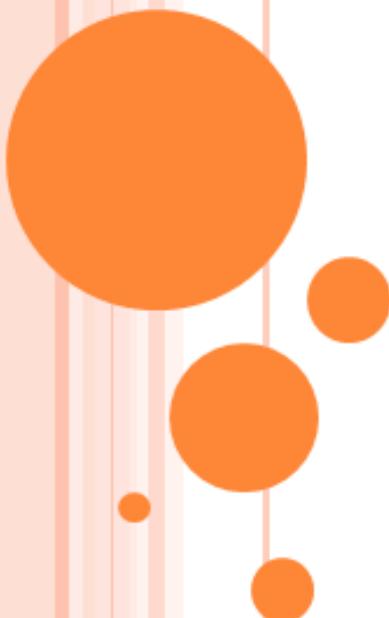


## Психологическая помощь в период пандемии

1. Создайте свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ей в принятии дальнейших решений. Позиция – это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней; она дает внутреннюю опору.
2. Выбирайте людей в своем окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся информацией, помогают пережить эмоции, подбадривают, заботятся. Воздержитесь от контактов с людьми, после общения с которыми ваше состояние ухудшается.
3. Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Найдите то, чем можете себя отвлечь, на что можете переключить свое внимание.

## Психологическая помощь в период пандемии

1. Верните себе контроль над ситуацией. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь: осталось достаточно много сфер, где вы можете сохранить влияние: дом, семья, обучение, отношения и пр.
2. Используйте опыт предыдущих сложных ситуаций в прошлом: все страны так или иначе переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии болезней.
3. Если все такие уровень вашей тревоги достаточно высок, чтобы заметно мешать вашей нормальной жизнедеятельности, обратитесь за помощью к психологу, не бойтесь и не стесняйтесь получить профессиональную помощь.



## Памятка «Как помочь детям, боящимся пандемии»



- В-четвертых, объясните, что болезнь не всегда может нести серьезную опасность, если принять все необходимые меры для ее избежания и беречь себя.
- В-пятых, возможно, многие дети расстроены тем, что приходится сидеть дома на карантине и переживать связанные с ним ограничения: закрыты развивающие и развлекательные центры, ограничен доступ в привычные магазины. Объясните, что ограничения носят временный характер и скоро все образуется. Если ребенок скучает по родственникам и друзьям, используйте видеосвязь для общения с ним.
- В-шестых, с относительно маленькими детьми можно **почитать развивающие сказки о болезнях и микробы** (они есть в свободном доступе в Интернете), поскольку детям зачастую понятна именно такая подача материала. Пусть малыш нарисует злые и опасные бактерии, которых он боится, а затем вместе спрячьте и уничтожьте этот рисунок (символическое уничтожение рисунка поможет ребенку закрыть тему страхов).





## 5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

○ **УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ.** Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит посильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!





## 5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **УПРАЖНЕНИЕ № 2. Дыхательные техники .Успокаивающее дыхание.** Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания. Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите таким образом несколько минут.  
**Расслабляющее дыхание .**К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться. Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю. Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут . Огненное дыхание Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства. Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.  
**Связывающее дыхание** Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться. Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво. В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов



## 5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### ○ УПРАЖНЕНИЕ № 3. Расслабляющая медитация

.Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых. Длительность упражнения: 30 – 60 минут. Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположиться в кресле и на диване и помечать под расслабляющую музыку.



## 5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **УПРАЖНЕНИЕ № 4. ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА** Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

## 5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- УПРАЖНЕНИЕ № 5. Арттерапия .Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас.



## КАК РОДИТЕЛЮ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ ПРИ ВРЕМЕННОМ НАХОЖДЕНИИ ДОМА.



- Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо: Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию. Ставьтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Страйтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей. Поощрять физическую активность ребенка.



- Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Страйтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но пострайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем. Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение. Страйтесь поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).





*Берегите себя!*

