Гра в «ізоляцію». Як адаптуватись до режиму «карантин» - поради психолога

На думку психологів, стався «інформаційний вибух» з приводу коронавірусу COVID-19. Вона корисна, необхідна та важлива. Втім, у соцмережах часто-густо розповсюджують пости, які викликають паніку або ж сміх. До прикладу, фейки про покарання батьків, чиї діти розгулюватимуть вулицею, чи заражені коронавірусом тропічні фрукти.

Такі новини викликають паніку, а вона, своєю чергою, губить імунітет, зокрема, коштом гормону стресу — кортизолу.

Інформаційне ж перевантаження призводить до стресу та змін у психіці в усіх без винятку вікових категоріях.

У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події, які цілком можна застосувати й до прийняття пандемії коронавірусу:

1 Заперечення, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку. На кшталт «так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».

2 Злість — маркер болю: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних. Чадо протестує та сперечається із дорослими. Усе тому, що в ізоляції діти не можуть жити нормальним, звичним для них життям.

3 Торг — дії направленні на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).

4 Депресія — приходить повне усвідомлення того, що відбувається насправді.

5 Прийняття — інтенсивність емоцій поступово знижується, з’являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

«*Всі сьогоднішні події — це те, чого раніше з нами не було, чого немає в нашому досвіді. Поряд з виконанням наказів, рекомендацій влади, медиків, щодо гігієни, ізоляції, поведінки, варто звернути увагу і на психологічний аспект карантинних заходів, пов’язаних з коронавірусом. Сьогодні батьки мають, як ніколи, багато вільного часу для спілкування з власними дітьми, якого так вкрай катастрофічно не вистачало у звичайному вирі життя*».

Втім, для багатьох батьків, крім COVID-19, постала нова «загроза». Це спілкування із власним чадом, організація їхнього дозвілля в 4 стінах та вміння грамотно розкласти свої емоції на полички.

«*Багато батьків здивовано помічають, що їхні діти виросли й стали «незнайомими». Стають більш помітними для батьків риси характеру, емоції, уподобання, інтереси дитини, які могли бути поза увагою, враховуючи щоденну зайнятість батьків і завантаженість дитини школою, гуртками, домашніми завданнями, спілкуванням з друзями*».

Отже, **чого не варто робити батькам**:

- різко починати виховувати, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім'ї в умовах ізоляції;
- примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам'ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість;
- в жодному разі не варто зводити нанівець малечі. «Заспокійливі» висловлювання, на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію».
- не варто обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії, деталізуючи подробиці.
- не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.

«Золоті правила» для батьків:

- слід пам'ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі;
- пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!
- щоб подолати негативні емоції, можна зробити мішечок для крику, або ж влаштувати битву подушками.
- підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки.

- розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
- по можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;
- сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку;
- дотримуватись інформаційної дієти — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

«*Батькам у взаємостосунках між собою потрібно бути більш толерантними одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, - потрібно дати можливість побути на самоті. Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою, батькам слід уникати ігнорування, приниження особистості партнера, егоцентризму і використовувати активне слухання, підкреслення значущості партнера. Будьте здоровими! Дотримуйтесь гігієни рук і розуму!*».