

## Мама, папа, я — самоизолированная семья: советы МЧС для спокойствия дома



Любые чрезвычайные события, которые происходят с нами и близкими, всегда оказывают серьезное эмоциональное воздействие. Пандемия — не исключение, ведь у большинства из нас кардинально изменился ритм жизни и возросла нагрузка. Специалисты психологической службы МЧС собрали рекомендации для родителей, подростков и взрослых, которые помогут следить и заботиться о своем психическом состоянии в самоизоляции.

### Подростки

Сейчас, когда привычный ритм жизни нарушился, вы можете столкнуться с проблемами адаптации, общей тревоги (в том числе и из-за переизбытка информации), а также ситуационной тревоги (аттестация в школе, отношения с друзьями и тому подобное). Кроме того, нахождение в замкнутом пространстве неизбежно ведет к межличностным конфликтам. Справиться с ними помогут простые, но обязательные действия.

- Составляйте планы на день и на всю неделю и старайтесь придерживаться распорядка. Структурирование времени помогает и успокаивает.
- Поддерживайте активность: участвуйте в онлайн-занятиях и помогайте семье с домашними делами.
- Следите за физической формой: достаточно отдыхайте, регулярно питайтесь, делайте физические упражнения.

- Следите за информационной гигиеной: используйте официальные источники информации, проверяйте факты.
- Используйте дистанционные способы связи для досуга, общения и самообразования.
- Общайтесь с одноклассниками и друзьями в мессенджерах и социальных сетях. Не забывайте поддерживать общение с пожилыми родственниками, сейчас им нужны ваше внимание и поддержка.
- Помогайте другим, это полезно и для вас самих. Волонтерство помогает отвлечься от повседневных тревог.
- Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной поддержкой к родным, близким, друзьям, а также специалистам.

## **Родители**

Тем, кто несет двойную нагрузку — и за себя, и за ребенка, в период самоизоляции придется стать и педагогом, а заодно оградить ребенка от стрессовых перемен в распорядке дня. Чем младше ребенок, тем острее он может реагировать на стресс. Специалисты МЧС советуют запастись терпением и приводят общие рекомендации, которые помогут в общении с детьми во время карантина.

- Проговорите с ребенком причину сложившейся ситуации, объясните, почему он остался дома и визиты к старшим родственникам придется на время отложить.
- Расскажите, что страх и тревога — это нормальные реакции на стресс. Разговаривайте с детьми об их страхах, не усугубляйте, но и не обесценивайте их.
- Будьте честными: говорите открыто о самых важных изменениях в ситуации. При этом будьте осторожны и не акцентируйтесь на пугающих подробностях.
- Постарайтесь объяснить доступными ребенку словами, что делают люди, чтобы защитить себя и других: почему мы носим маски и перчатки, отчего остаемся дома, почему не ходим в школу и на детские площадки.
- Будьте терпеливы: поощряйте ребенка задавать вопросы и отвечайте на них с чуткостью и пониманием.
- Обязательно демонстрируйте ребенку, что и вы, и другие близкие и дорогие ему люди сейчас в безопасности.
- Ограничьте поток информации: не оставляйте детей одних у телевизора и не обсуждайте при них новости с другими взрослыми.

- Установите распорядок дня: время подъема и отхода ко сну, впишите в него регулярные приемы пищи, физическую активность, занятия, время для домашних дел, а также развлечения и отдых.
- Выделите время на себя. Позаботиться о себе — одна из обязательных задач родителя, а значит, найдите время для отдыха или занятий, которые помогут вам восстановиться эмоционально и физически.

В свою очередь, в более сложном положении находятся дети. В отличие от взрослых и подростков у них гораздо меньше свободы выбора в этой ситуации. Поэтому основное, базовое, что должны понимать родители и члены семьи: ребенок будет чувствовать себя максимально комфортно и благополучно, если рядом комфортно и благополучно чувствует себя взрослый, который о нем заботится. Если взрослое окружение находится в корректном психологическом состоянии, ребенок также будет чувствовать себя защищенным

- Обязательно обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным и знакомым. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом, обратитесь к специалисту за помощью!

Источник: © [РИА Новости](#)