

## **5 простых шагов к спокойствию: советы психолога**

Психолог Лариса Суркова

### **1. Выбирайте официальные и надежные источники**

Сейчас мы все следим за новостями об эпидемиологической обстановке и, кажется, спрятаться от них не невозможно. В первую очередь, следует выбрать один информационный ресурс. Желательно, чтобы это был официальный и надежный источник. Чем больше ресурсов вы себе оставляете для потока информации, тем больше вы становитесь открыты для стресса, который может навредить здоровью. Мы много говорим о физической безопасности, которая, безусловно, всегда важна. Но не стоит забывать о психологическом благополучии, которое влияет на наш организм.

### **2. Ограничьте контакты**

Сейчас мы находимся в изолированных условиях, поэтому при контакте с людьми, которые склонны делиться в основном негативными новостями, лучше стараться поскорее завершить общение. Старайтесь защищать себя. Необходимо минимизировать раздражающие контакты и сфокусироваться на том, что у вас есть сейчас, чаще искать поводы для маленьких радостей и получать удовольствие от тех приятных вещей, которые мы привыкли не замечать.

### **3. Не бойтесь разговаривать о вирусе с детьми**

На мой взгляд, разговаривать о вирусе с детьми нужно независимо от их возраста. Важно объяснять ситуацию, которая сейчас происходит, но говорить об этом нужно спокойно, как со взрослым человеком. В ином случае дети легко могут получить информацию из интернета или других источников, которые содержат некорректные сведения. Кроме того, и родителям необходимо сохранять спокойствие, поскольку, как мы знаем, ребенку передается ваше состояние и настрой.

### **4. Сохраняйте привычный режим**

Рекомендую придерживаться ранее заведенного режима и графика. Мы люди цикличные, живем в рамках пятидневки, от отпуска к отпуску. Вот и сейчас есть два варианта: или вы придерживаетесь режима отпускного, когда можно лечь на диван и смотреть фильмы, или вы решаете придерживаться рабочего графика. Как пример, наша семья живет по второму принципу: встаем в 8 утра, завтракаем, затем кто-нибудь идет на онлайн-обучение, а кто-то идет работать в другую комнату. Еще бы мне хотелось попросить тех, кто живут в многоквартирных домах, быть

снисходительными друг к другу. Детям очень тяжело находиться в замкнутом пространстве: им хочется побегать, попрыгать, погонять мячик. Если мы хотим, чтобы выросло здоровое поколение, то дайте им эту возможность, но, естественно, не в ночное время.

## **5. Проводите время с пользой**

Отмечу, что многих родителей насторожила информация о том, что следует находиться со своими детьми дома. Рекомендую, в первую очередь, отнестись к этому обстоятельству как шансу провести время со своей семьей. Кроме того, очень хочется, чтобы люди использовали освободившееся время с пользой. Сейчас нам доступно огромное количество бесплатных полезных источников и курсов. Получайте новую познавательную информацию, учитесь сами и учитесь с детьми, читайте книги, слушайте музыку и «гуляйте» по виртуальным музеям и концертам. Используйте те возможности, которые сейчас существуют и не фокусируйтесь на негативе!