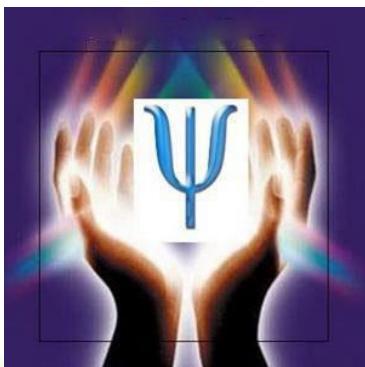
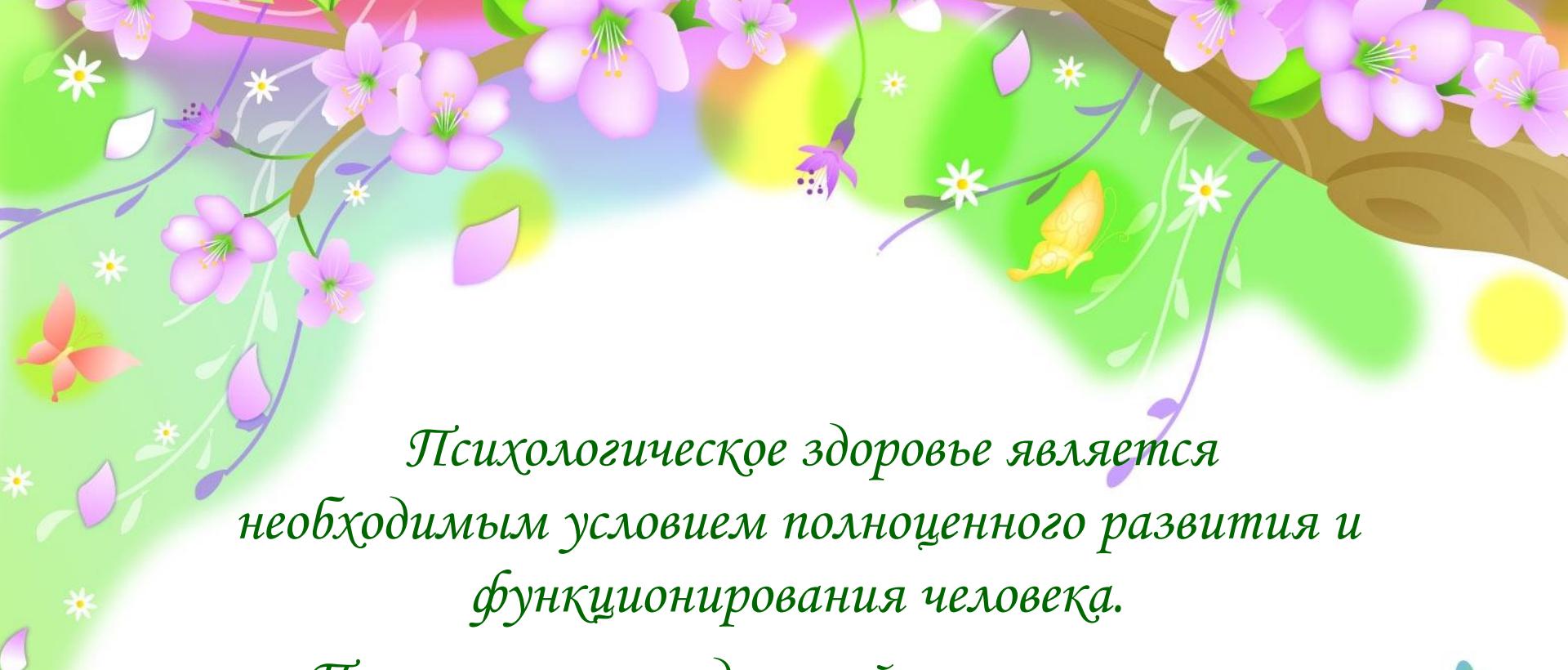


# **«Как сохранить психологическое здоровье в условиях самоизоляции»**



Педагог-психолог  
МБОУ «СОШ №34»  
Липатова И. В.





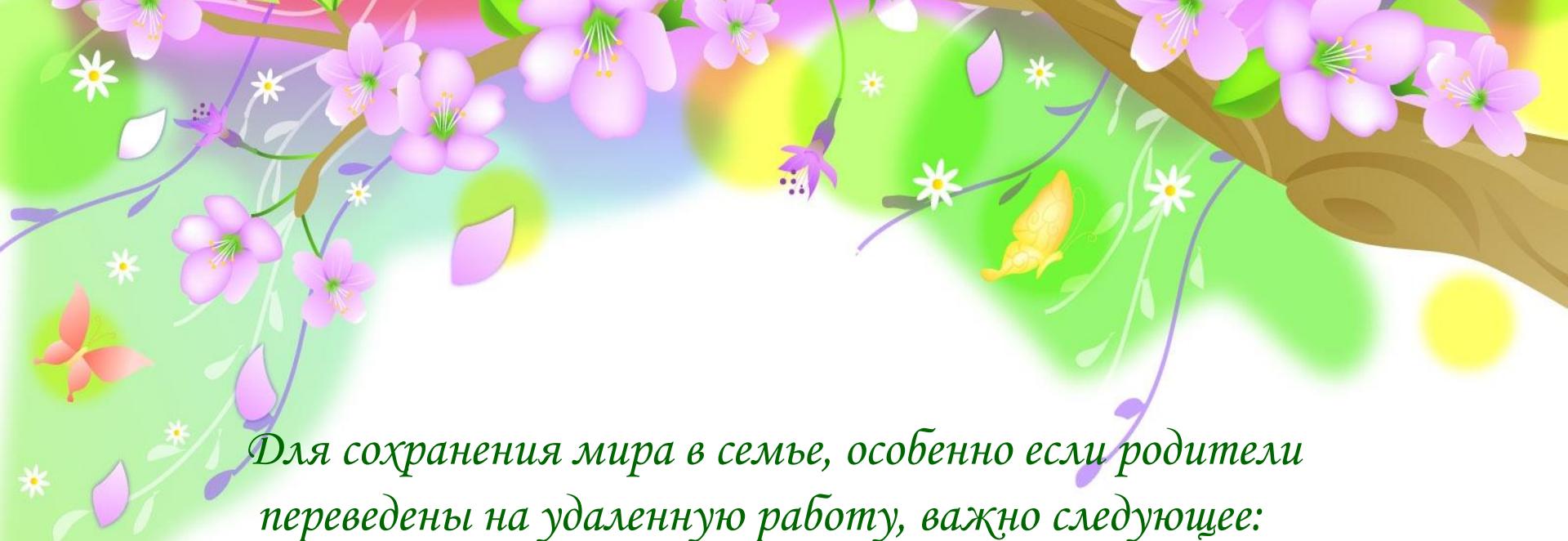
*Психологическое здоровье является  
необходимым условием полноценного развития и  
функционирования человека.*

*Психологически здоровый человек разумен,  
открыт к сотрудничеству, защищен от ударов  
жизни и вооружен необходимым  
инструментарием, чтобы справляться с  
жизненными вызовами.*





*Режим самоизоляции выявил тот факт, что находиться круглые сутки в обществе даже самых любимых и близких людей, с которыми раньше встречались только вечером или на выходных – испытание. Как с этим справиться, как правильно организовать совместное времяпрепровождение и сохранить психологическое здоровье себе и своим близким? Актуальный вопрос сегодня. Давайте вместе попробуем в этом разобраться...*



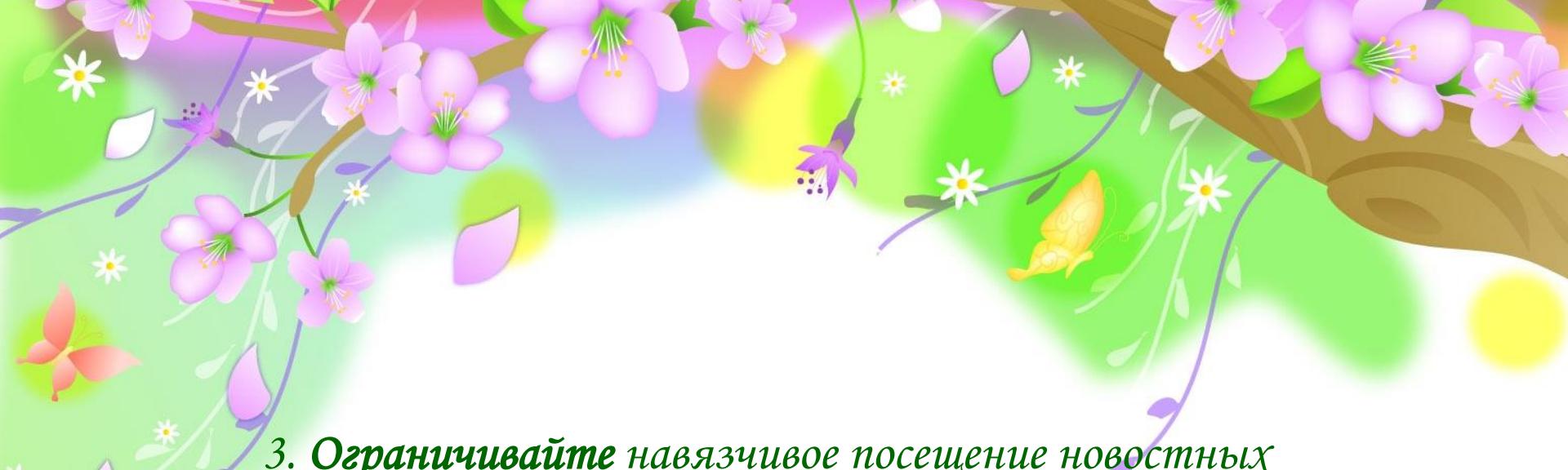
*Для сохранения мира в семье, особенно если родители переведены на удаленную работу, важно следующее:*

*1. Договоритесь о правилах взаимодействия на время самоизоляции – это касается всех спектров жизнедеятельности, начиная от графика посещения ванной комнаты и заканчивая минутами отдыха, например перед телевизором. Проговорите, что просьба выйти из комнаты в определенный момент, это не попытка обидеть, а производственная необходимость. Причем, как со стороны родителей, так и детей.*





*2. Установите режим и соблюдайте распорядок дня – это значительно упростит жизнь во время вынужденного нахождения дома , конечно вставать в 6.00 утра необязательно, но и игнорировать режим не стоит.*



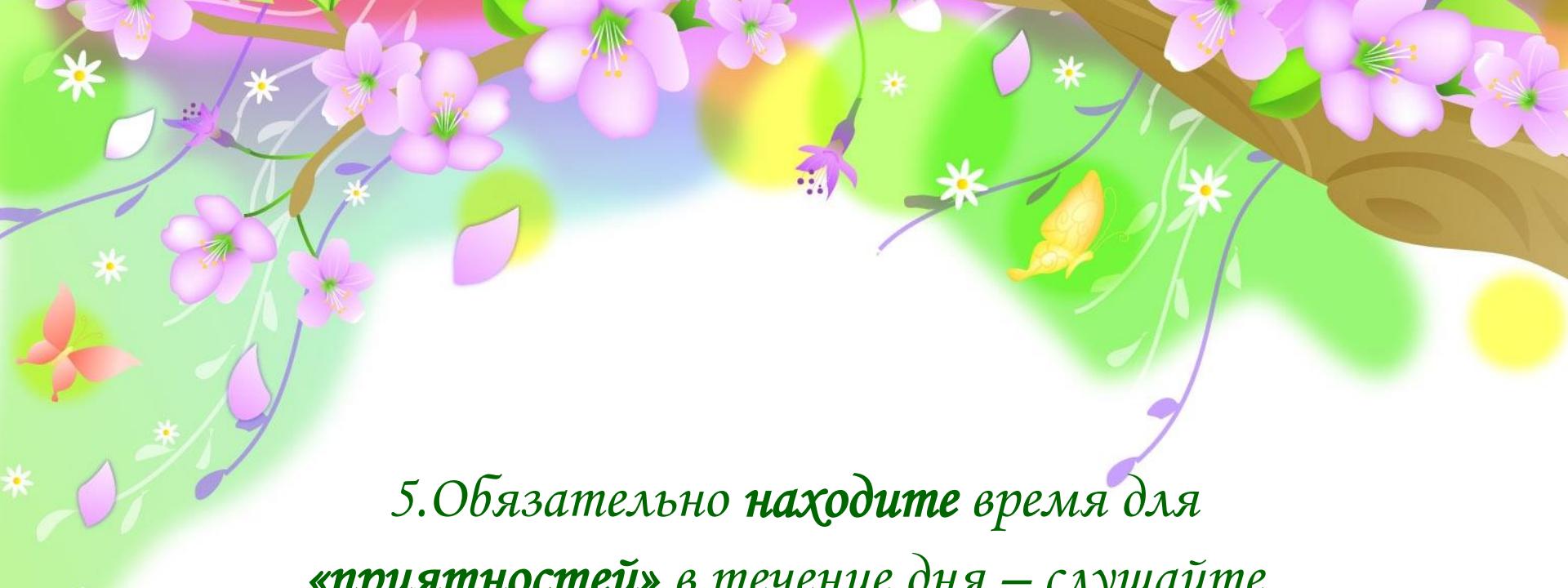
**3. Ограничайте навязчивое посещение новостных ресурсов, чтение лент и мессенджеров – просмотр новостей это личное дело каждого, но если вы ощущаете негативное влияние такого рода информации на свое настроение и самочувствие, минимизируйте этот поток, опирайтесь только на проверенные источники.**

Особенно это касается детей, склонных в силу возрастных особенностей принимать все «близко к сердцу», постарайтесь контролировать ту информацию, которую получают ваши дети.





*4. Составьте список дел или тем, которые вы давно хотели изучить, но по разным причинам откладывали, например, научиться вязать, заняться фитнесом, приготовить необычное блюдо и т.п. – это отлично сказывается на снижении эмоциональной тревоги, особенно для людей с повышенной активностью*



*5. Обязательно находите время для «приятностей» в течение дня – слушайте музыку, смотрите любимые фильмы, общайтесь с близкими по телефону или мессенджерами, придумайте занимательные игры для всех членов семьи – пазлы, Мафия, Пвистер, Джанга, Мемо и др.*





*6. Для снижения эмоционального напряжения, уменьшения волнения и улучшения общего самочувствия используйте техники релаксации – диафрагмальное дыхание, мышечная релаксация, медитация, майндфулнесс или просто примите ароматическую ванну.*



## *7. Решайте проблемы по мере их поступления, используя технику решения проблем –*

- *сформулируйте проблему: определите ее как можно точнее, очертите ее происхождение и масштаб;*
  - *Продумайте возможные варианты решения;*
  - *Выберите самое оптимальное, на ваш взгляд, решение;*
  - *Составьте план действий для осуществления данного варианта;*
    - *Реализуйте свой план;*
    - *Оцените результат*



*В бурном потоке нашей привычной  
жизни сейчас самое прекрасное время  
остановиться, подумать о  
приоритетах, о нереализованных  
проектах, побить с семьей, насладиться  
общением и вниманием близких,  
открыть в себе что-то новое*