Руководство для родителей в период самоизоляции

ЧТО ДЕЛАТЬ?

«Позаботьтесь о своем экипаже».

Правила психологической безопасности,

или взгляд космического психолога на самоизоляцию.

Условия самоизоляции петербуржцев можно сравнить с полетом в космос, где квартира - капсула космического корабля, а домочадцы — члены экипажа. Как сохранить живучесть семейного «корабля» на домашнем карантине?

Здесь может очень помочь опыт психологов, изучающих поведение малых групп в изоляции. Это экипажи космических станций и полярники. Этот бесценный опыт может сегодня помочь справиться с бытовой изоляцией, связанной с карантином.

Специалисты называют несколько основных стресс-факторов долговременного космического полета. Рассмотрим основные из них по аналогии с жизнью космонавтов на станции.

Стресс-фактор № 1. Ограничение жизненного пространства

Изоляция это в первую очередь ограничение объема личного пространства, которое из-за карантина изменилось кардинально — люди оказались запертыми в своих квартирах с детьми и домашними животными. Стресс неизбежен — общение с близкими становится слишком тесным, не всегда хочется так близко и так долго находиться рядом друг с другом. Это все может вызвать нешуточное напряжение на физиологическом уровне: повышение пульса, учащение дыхания.

Что можно сделать?

1. Во-первых, договориться с домашними о выделении каждому своего отдельного пространства, куда можно заходить по разрешению или стуку. У космонавтов, несмотря на ограниченное пространство космической станции, есть каюта — очень маленькая, но своя. Если в квартире совсем мало места, можно договориться о порядке одиночного пребывания в отдельной комнате.
2. Очень важный момент - ограничение уровня шума. Слишком разговорчивые близкие и музыкальный фон, который мы не выбирали, может пошатнуть психологическое равновесие. Недаром в эксперименты по долговременной изоляции, особенно в полярные зимовки, отбирают людей неразговорчивых. Болтливость в изоляции может стать реальной проблемой. Это, по сути, еще одно

посягательство на личное пространство. Предложите вашим домочадцам смотреть фильмы или играть в компьютерные игры, используя наушники.

3. Самое время приучать детей к самостоятельности, делегировать им ряд обязанностей или простых домашних дел, с которыми они могут справляться сами, без участия взрослых. Например, замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол; а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно – будет апрель).

«Наибольший эффект объединения членов небольшого коллектива обеспечивается максимальным их разъединением. Разделение обязанностей, нарочитая сдержанность, разделение пространства, исключение повышенной разговорчивости». Борис Алякринский, врач, занимавшийся подготовкой космонавтов, 1975 год.

Первый эффект изоляции на физическом уровне — это **гиподинамия**. Мы мало ходим, мало двигаемся. Если мышцы не загружены, они ослабевают — так же как и нервы, которые не получают достаточной стимуляции от движения мышц. Это может приводить к астенизации центральной нервной системы (главный признак — раздражительная слабость) даже в условиях домашнего карантина. На борту космической станции это реальная проблема.

Что делать?

Основной способ психологической самоподдержки космонавтов — это физкультура. Поэтому не пренебрегайте домашней физкультурой, рассматривайте ее как вклад не только в физическое здоровье, но и в психологическое.

Стресс-фактор № 2. Социальная депривация

Круг общения, как в домашней, так и в космической изоляции, с внешним миром очень резко сужается, а внутри семьи интенсифицируется. Даже самые близкие люди могут начать раздражать — не совпадают взгляды на один и тот же вопрос, начинаются споры, кто-то агрессивно навязывает свое мнение, в сотый раз рассказывает одну и ту же историю и т. д.

Что делать?

Контролируйте свои эмоции. Сначала думайте, потом говорите. Это банальные советы, но они очень хорошо работают. Читайте книги , ведите дневник, который сам по себе является отличным способом самоконтроля.

Стресс-фактор № 3. Избыток свободного времени

В космическом полете расписание каждого дня очень плотное. Одинаковых дней в космосе не бывает.

В условиях карантина ситуация обратная. Свободного времени может оказаться слишком много. Как это ни парадоксально, безделье может вызвать состояние астенизации центральной нервной системы. Оно проявляется, например, в перепадах настроения, нарушении сна, изменении пищевых потребностей. У человека мало сил, его все раздражает.

Как это предотвратить?

Составьте план занятости (на день, на неделю) с чек-листом выполнения — нужно систематически занимать мозг. Занимайтесь физкультурой — телу нужна двигательная стимуляция.

Стресс-фактор № 4. Нерациональная организация распорядка дня

В ситуации домашней изоляции режим дня — основа хорошего самочувствия. Сон — не менее 8 часов (в зависимости от индивидуальной нормы). Работа — не более 8,5 часа (и не залипаем в соцсетях). Еда — 3–4 раза в день. Никаких ночных бдений. И важный момент — не забывайте про выходные, несмотря на удаленную работу. Космонавты не раз говорили, что работа без выходных усиливает ощущение «дня сурка».

Стресс-фактор № 5. Проблемы межличностного общения

Любая совместная изоляция ведет к обострению замалчивавшихся проблем и конфликтов. Любимые дети или супруг вдруг начинают невероятно раздражать, обостяется внимание ко всем мелочам. Такую изоляцию очень хорошо знают мамы в декрете — проблемы в паре достигают своего критического пика именно в этот период жизни женщины.

Как быть?

Основной принцип в изоляции — это не обострять проблемы, а смягчать их, оберегать своих партнеров по экипажу от собственных негативных эмоций. Забота о близких работает в любой изоляции, и в космической, и в наземной. Но при этом важно не впасть в другую крайность - начать винить себя за свое раздражение и злость. Помните, это не вы плохие, это ситуация экстремальная. Отнеситесь к себе с пониманием и тогда вы непременно найдете более конструктивный способ отреагирования эмоций (выразить через рисунок, описать в дневнике, отжаться или попрыгать на скакалке минут 20, еще раз

вымыть всю квартиру и т.д.) вместо того, чтобы конфликтовать со своими близкими.