

Профилактика эмоциональной усталости

Рекомендации психолога

1. Примите ситуацию.

- Не надо волноваться из-за ситуации, которая от вас не зависит. Вы не сможете ничего изменить. А значит надо научиться искать позитивные моменты в этом и учиться контролировать ситуацию.

Например: позитивные моменты:

- Появилось больше времени проводить с семьей– ***учимся заново общаться с детьми и близкими.***
- Дистанционное обучение помогает сформировать и развить навык самостоятельного обучения, поиска новой информации – ***это позволит в дальнейшем(особенно в ВУЗе) быть более успешным в образовательном процессе. Актуально для старшеклассников.***
- Освободилось время, затрачиваемое на дорогу - ***потратьте его на какое-то дело, на которое в повседневной жизни у вас времени не хватало***

2. Не стремитесь делать все и сразу!

Соблюдайте режим.

- 1. Установите себе время «рабочее» и «домашнее». Лучше сохранять примерный ритм жизни, который у вас был до самоизоляции. Это же касается и детей.
- 2. Снизить уровень стресса и обрести душевное равновесие помогает чувство осознанности. Поэтому планируйте свой день. Создавайте список дел, который поможет вам структурировать ваши действия и избежать хаотичности в вашей жизни. Планирование должно быть четким, и на день, а не на месяц!
- Режим – это ВАЖНО! Спонтанность, сон до обеда, сериалы запоем до трех часов ночи, нежелание садиться за работу – все это способствует погружению в состояние депрессии и дезориентации на несколько недель.

3. Оставляйте время для себя!

- Не надо все время развлекать и занимать ребенка. Предусмотрите для него периоды самостоятельной активности. Ребенок способен занимать себя сам. А вы в это время попробуйте побаловать себя: посидеть в тишине на балконе за чашечкой кофе или чая, почитать книжку, принять ванну. Поверьте, мир не рухнет и не развалиться, если вы пол часа не будете все КОНТРОЛИРОВАТЬ и за всех ПЕРЕЖИВАТЬ.

4. Добавьте новые привычки, интересные дела.

- Составьте список дел, которыми можно заниматься дома. Когда на вас нахлынет тоска и вам будет казаться, что все пропало, вы сможете заглянуть в него и выбрать что-то по душе.

Примерный список:

- Почитать книги
- Поиграть в настольные игры дома с семьей
- Поговорить по скайпу с родственниками или друзьями
- Сходить на онлайн-экскурсию в музей
- Позаниматься своим телом (заняться йогой, фитнесом)
- Разобрать шкаф (сделать генеральную уборку) и т.п.

5. Не забывайте про общение.

Важно не терять контакт с близкими людьми.

Общайтесь через Скайп, телефон, ватсап.

Но при этом не перегружайте себя негативной информацией.