

«Как вести себя на карантине?»

Если ваш эмоциональный тон падает

Аннотация: В статье раскрыты вопросы о самопомощи и взаимопомощи в семье: написание распорядка дня, техника разрешения замешательства, мероприятия по снятию тревожности, актуальность ритуалов в семье и жизни каждого, анализ источников информации

В период групповой самоизоляции по факту мы сталкиваемся с множеством проблем, о которых раньше и не задумывались. Непривычный для нас режим и ритм, в том числе отношений с близкими, сильно подрывает эмоциональный тон и меняет наше поведение.

Если у вас едет крыша – это нормально. Если вам комфортно дома – это нормально.

Если чувствуете «родительское бессилие» - это нормально.

Если у вашего ребёнка что-то не получается – это нормально.

Если у ребенка наблюдаете «детское бессилие» - это нормально.

Но если ваш эмоциональный тон падает и приобретает устойчивый фон, то с этим надо что-то делать. Что можно предпринять?

1. В первую очередь составьте для себя распорядок дня и четко его соблюдайте.
2. Решите вопрос со своим замешательством.
3. Верните в жизнь ритуалы, а если их не было то введите.
4. Проводите мероприятия по снятию тревожности.
5. Минимизируйте информирование из неприятных источников (особенно перед сном).

Теперь чуть шире расскажу, как составить для себя распорядок дня и как его соблюдать.

Для того что бы написать расписание на каждый следующий день, надо взять лист бумаги, ручку. Разлиновать на четыре колонки.

Время	Действие	Отметка о выполнении	Причина не выполнения
6.00	Подъем		
6.05	Душ		
6.20	Укладка волос, макияж		
.....		
.....		
.....		
21.00	Сон		

Важно! Чтобы между вашими делами проходило не более 2-х часов. Вы делите день хотите по 5-ь минут, хотите другой интервал. Какие-то дела могут быть 13 мин., какие-то 15 мин. Главное, что не больше 2-х часов должно проходить между делами.

Помните! Это ваше расписание. Его вам никто не навязывает. Вы его составляете сами - не дядя, не муж, не жена, не ребенок. Вы его сами составляете: о том, чем вы будете заниматься.

Важно! Вы должны понять, что вы будете завтра делать с утра до вечера... И завтра. И послезавтра. Когда мы себе принадлежим, и кто-то за нас не решает, что нам делать, то с этим заданием могут возникнуть трудности. Кто сам умеет решать, тот справится быстрее. И, так, вам нужно четко решить, чем вы будете заниматься и в какое время весь следующий день с интервалом между делами не более двух часов с утра до вечера. Туда входит сон, еда, душ, книги, спорт, развлечения, звонки и ВСЁ, что для вас ВАЖНО. Но самое главное должно быть все конкретно описано: например, душ – 7.10 – 7.27, еда 7.35 – 7.55, разговор по телефону – 14.00 – 14.15. Более того, если вам позвонят в

14.20, а у вас в это время чтение книги, то вам необходимо ответить на звонок и перенести разговор на резервное время если вы его запланировали в расписании. Т.е. если у вас в расписании нет телефонного разговора, то вы не говорите по телефону. Если у вас в расписании есть время для ничего не делая, то помните оно должно длиться не более 2 часов и если ничего, то ничего: не говорить, не убираться, не решать разного рода вопросы, не можете смотреть кино, не можете читать книгу, не есть, не лежать, не стоять, не спать, не говорить по телефону, т.е. ничего абсолютно.

Если вы читаете до 13.00, а книжка интересная..., в любом случае в 13.00 ее закрываете и начинаете заниматься следующим по расписанию делом.

Если у вас сон в расписании с 2.00 ночи, а фильм заканчивается в 2.05, то вы его отключаете и ложитесь, сегодня вы не узнаете, чем все закончилось, даже если не хочется спать.

Кстати, те, у кого проблемы со сном и детям за 2 часа до сна категорически нельзя смотреть телевизор, читать в телефоне, планшете, играть и работать за компьютером.

Расписание жесткое. Но в нем можно сделать люфт ± 2 минуты, больше нельзя.

Можно в расписании через «или» прописать два дела, но **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Прописать! Например, пью чай или отвечаю в чате 10.15 – 10.30; ботинки чищу или укладку делаю. И потом выбираю, что важнее на завтра. Если какого-то действия нет в расписании, то его нет в завтрашнем дне **ВООБЩЕ**.

Следующая графа «Отметка о выполнении»: « \pm » выполнил, но не вовремя; «+» выполнил; «-» не выполнил. А в графе «Причина не выполнения» указываете причину, например, «задержалась в душе», «отвлёк звонок».

Время	Действие	Отметка о выполнении	Причина не выполнения
6.00	Подъем	\pm	Проспала
6.05	Душ	\pm	Поздно встала
6.20	Укладка волос, макияж	\pm	Сделала вместо завтрака
6.40	Приготовление завтрака	+	
7.00	Завтрак	-	Делала укладку, макияж
.....		
21.00	Сон		

Фишка этого расписания – у вас не получится с первого и даже со второго дня, что-то забудется, где-то накосячите, кто-то отвлечет и т.д.

Самое важное! Прожить одну неделю (с любого дня) без «-» и « \pm ». **ЗАДАЧА** – Прожить одну неделю только с «+». Как только вы 7 дней, установив для себя самостоятельно расписание, умудритесь пожить его без «-». То когда время самоизоляции закончится, вам захочется еще остаться дома, так как вы сможете успевать в 10 раз больше. Вы сможете управлять полностью своей жизнью, будете её хозяином, жизнь станет полноценной. Это реально. Все в ваших руках.

Как решить вопрос с замешательством?

Замешательство – внезапное кратковременное нарушение порядка, правильного хода какой-нибудь деятельности; смущение, неловкость, растерянность.

Замешательство может возникать на трех уровнях – уровне реакций, эмоциональном уровне, уровне мысли.

Весь опыт жизни большинства людей формирует у нас шаблонные реакции. Так как шаблон, это то, что экономит энергию Мозга. Ведь для принятия не шаблонных решений и соответственно с ними новых реакций требуется свыше 70% всей энергии человека. Если нет шаблона, то в стрессе не хватает энергии подумать, и поэтому в качестве решения приходит бездействие – замешательство. В замешательстве человек испытывает эмоцию – апатия, в этот момент включенность интеллекта в принятие

решений составляет всего лишь 9% и именно поэтому не осознаем, что находимся в состоянии замешательства.

И так, замешательство может проходить на трех уровнях:

- 1) Конфликт мировоззрений, самый трудноразрешимый, так как связан ценностями, родственными связями, принадлежностью к культуре и т.д.
- 2) Конфликт отсутствия приоритетов, когда не могу выбрать важное и начинаю делать то, что приносит удовольствие.
- 3) Конфликт отсутствия знаний, когда откладываем на потом то, что не можем, не умеем.

Что бы научиться выходить из такого неравновесного состояния, как замешательство есть простое упражнение.

Упражнение для разрешения замешательства.

Каждый вечер просматривайте ленту событий за день и отслеживайте, где сегодня были замешательства и разрешайте их.

Первое. Ответьте на вопрос: какова причина замешательства? – а) знания, б) приоритеты, в) мировоззрение?

Далее идем по причинности.

а) Описываем, что конкретно мне надо. Задаем вопросы, что бы проявить тусклый образ в конкретный, ясный. Найти знания и прояснить для себя: Что нужно? Ради чего тебе это надо?...

б) Выписать все задачи, действия, дела и разложить по матрице приоритетов Эйзенхауэра:

	Неважные	Важные
Срочные		
Не срочные		



Посмотрите на заполненную таблицу. Внимание секрет реализации дел! Можно выкинуть – не срочные и неважные. Перепоручить – неважные и срочные. Почистить – срочные и важные. Остается заниматься важными и не срочными.

Чтобы понимать, что действительно для вас важно. Ответьте на вопрос: Что для меня суперважно через 20 лет? С кем вы через 20 лет? Что будет важно из сделанного сейчас через 20 лет? Что я сейчас делаю для этого?

Теперь выставите для себя приоритеты на сейчас и составьте матрицу приоритетов.

в) Мировоззрение мы перенимаем у других людей. Конфликт мировоззрения связан с необходимостью принять чью-то сторону.

Далее о ритуалах.

Ритуал – это определенные действия, у которых есть символическое значение.

Через ритуалы человек выражает свое внутреннее состояние, отношение к миру, структурирует действия, ритуалы помогают общению, снимают напряжение, помогают разрядить негативные эмоции, получить поддержку.

Еще одно назначение ритуала – ставить психологический якорь на события.

Например – свадьба, день рождения, рождение детей, смерть близких людей, новоселье – это важнейшие события жизни, которые мы почти всегда отмечаем какими-то ритуалами. Все эти события – позитивные или негативные – в корне меняют жизнь. А перемены, хорошие или плохие, это всегда стресс. Ритуал помогает перейти от одного состояния к другому с наименьшими потерями и наибольшей поддержкой. А для подсознания это дополнительный сигнал «происходит что-то важное, пора перестраиваться».

В ежедневном режиме можно проводить ритуал завтрака и ужина. С утра осуждаете планы на день, согласовываете режимы дня и закрепляете объятием друг друга или какой-то фразой (н-р., «я проживу этот день в счастье» или др.). Вечером обсуждаете, какие новые знания или навыки приобрели, что нового и важного узнали и тоже закрепить ритуал действием или фразой. Закрепляющая фраза или действие это якорь, который запоминает подсознание, для активации бессознательного. Как выбрать фразу или действие почитаете техники якорирования в НЛП.

Ритуалом для семьи могут выступать совместная ежедневная деятельность, совместная игра, просмотр фильма, семейное чтение, написание расписания дня, упражнение по разрешению замешательства и др.

Теперь немного о тревоге.

Тревога - это эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы. Тревогу не следует путать со страхом. Страх - это характерная для людей и животных базовая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения и выживания. Страх возникает при угрозе потери чего-либо. Тревога появляется, когда присутствует недостаток информации при предполагаемом негативном исходе.

Упражнение для снятия тревоги.

1. Возьмите ручку и лист бумаги.
2. Нарисуйте жирные точки, столько сколько хочется.
3. Теперь соедините точки так, как вам хочется, как хочется лично вам.
4. И когда соедините все точки, посмотрите на рисунок из далека.
5. Подумайте, как то что вы увидели, может вас поддержать? Можно написать метафорически. Н-р., получилась спираль, для меня это концентрация всех знаний и возможностей.
6. Раскрасьте, можете дорисовать максимально приятным образом для себя и повести на видном месте, это ваш ресурс, можно сфотографировать и разместить в телефоне.
7. Когда вам грустно или возникла тревога, возьмите рисунок и смотрите на него в течение 2-5 минут.

Помните тревога родителей – это радиация, поэтому надо работать с собственными родительскими чувствами.

Для многих детей период самоизоляции воспринимается как тотальное наказание, причем без срока, так как понятие время для них абстрактно и в их «базе данных» нет информации, что такое карантин. Детям важно дать очень много поддержки. Это возможно когда родитель работает над собой.

1. Покажите детям, как вы сами реализуетесь в период самоизоляции.
2. Выделите место и время для собственного уединения.
3. Выделяйте ребенку время для одиночества.
4. Уважайте потребность детей, особенно подростков.
5. Договаривайтесь в том числе о режиме дня.
6. Обговаривайте границы, особенно личные.
7. Говорите через Я-высказывания, Я-сообщения.
8. Применяйте детские медиации и аффирмации.
9. Читайте сказки.
10. Планируйте время для совместных действий.
11. Организуйте общение детей друг с другом в группе онлайн (можно провести чаепитие онлайн, или встречу)

Остановлюсь на источниках информации.

Важно! Минимизировать информирование из неприятных источников (особенно перед сном).

Мы сталкиваемся с огромным информационным потоком, наше сознание не успевает его обрабатывать и часто уводит в бессознательное.

Важно! Помните, что безусловно верных источников информации не бывает! Любое сообщение надо воспринимать с долей скептицизма, потому что оно может оказаться ложным.

Не спешите верить громким новостям!

Запомните, - если сообщение вызывает эмоции, почти наверняка оно в чём-то или во всём лжёт. Эмоции заглушают разум.

Помните! Возбуждение эмоций препятствует критическому осмыслению.

Не присоединяйтесь к обвинениям в интернете. У вас нет информации о том, что там случилось на самом деле, и эту информацию вам нигде получить. Читайте комментарии – там могут быть опровержения. Не надо верить и основному сообщению, и опровержениям. Ложь может быть и там, и там. Просто примите к сведению, что может быть так, а может – иначе.

Помните! Главный фильтр разделения источников информации – это наша осознанность! Поэтому включайте «голову» и отслеживайте свои эмоции и реакции.