

Мы и чрезвычайная ситуация

Очень часто, когда человек сталкиваемся со стрессовой ситуацией, опасностью или неизвестностью, он испытывает много разных переживаний. Сегодня, в связи с сложившейся ситуацией, люди переполнены эмоциями. Они ощущают раздражение, злость, грусть, необъяснимое чувство потерянности, рассеянность, страх или, наоборот, опустошение, бравату, даже безразличие.

Если каждый из нас обратит внимание на свое состояние, то сможет заметить, как тело и эмоциональная система реагируют на стресс. Кому-то стало сложно сконцентрироваться (рассеивается внимание), у другого появились проблемы с выполнением тех или иных действий, кто-то постоянно говорит о возникшей тревоге и чувстве неопределенности, а у кого-то стало больше агрессии (злость на руководство, на карантин, на работу, на детей). Даже что-то мелкое, что раньше не замечал человек, вдруг обрело для него огромную значимость.

Да, мы взрослые, смотрим телевизоры и новостные каналы, которые, пестрят громкими заголовками, активно обсуждаем ситуацию с вирусом в мире, поднимаем такие важные и сложные темы как смерть, конечность жизни, потеря близких, карантин и ограничение. Наши дети слышат о происходящем, но не понимают, что именно происходит. У них возникают вопросы, но не все решаются их задавать, а встревоженные родители вселяют в детей дополнительное напряжение, которое сами дети не в силах выразить и осознать.

Что делать с эмоциями? Как разговаривать с детьми на волнующую тему? Можно ли сохранить и повысить психологическую устойчивость?

Да, сейчас самое время подумать об хороших способах выражения эмоций для себя и для детей. Тех способах, которые или подзабыли и стоит о них вспомнить или возможно пришло время освоить новые.

Танцы, песни, рисование, конструирование будут давать пространство для выражения эмоций. Кому-то поможет уборка, сортировка вещей в шкафу, специй на кухне, рабочих инструментов в мастерской. А кому-то зарядка или гимнастика. Возможно, просмотр семейного видео и фотоальбомов вызовет прилив гормонов радости.

Также детям очень важна игра. Ведь именно в ней можно безопасно, понарошку проиграть все, что тревожит. Заболевшие игрушки можно вылечить, а игры в догонялки и прятки помогут избавиться от беспокойства, дадут пространство строить и крушить, строить и созерцать.

Надо помнить, что дети особенно подвержены повышению тревоги и стресса. Благодаря богатой фантазии, слухи, новости и разговоры создают причудливые формы страхов. Страх смерти ближних, монстры под кроватью, тень от шторы, непонятный звук, какая-то пугающая игрушка, темнота за окном становятся более яркими и интенсивными.

Задача взрослых - создать обстановку уверенности и стабильности, помочь детям ощутить рядом с нами безопасность и спокойствие. Мы можем

показать, что, несмотря на все то, что происходит в мире, мы знаем, что делать, и как позаботиться о них, и о себе тоже.



Как хорошо, когда есть **дом**,
Уютный, тёплый и **родной**.
Когда смеются **дети** в нём,
И пахнет вкусною едой.
Когда в нём **дружная семья**,
И все друг другом дорожат.
И где на место слова **я**
Все ставят **мы** на первый ряд.

vk.com/zaykinaskazka

Материалы подготовлены на основании интернет-источников: Инфоурок, ведущий образовательный портал России и Московского государственного психолого-педагогического университета