

Литература.

1. Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Москва : Энергоатомиздат, 1990. 416 с.
2. Сытин Г. Н. Исцеляющие настрои. Санкт-Петербург : ИГ «Весь», 2017. 320 с.
3. Сытин Г. Н. Энциклопедия исцеляющих омолаживающих настроев для всей семьи. Санкт-Петербург : ИГ «Весь», 2015. 672 с.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЯВЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

Гапанович-Кайдалова Е. В.

В настоящее время многие люди находятся на самоизоляции, тяжело переживая изменения, происходящие в их жизни. В многочисленных публикациях обсуждаются возможные последствия длительного пребывания в самоизоляции: стресс, обострение психосоматических заболеваний, депрессия, повышенная тревожность, паника, пониженное настроение, ожирение.

Одним из способов профилактики появления негативных последствий самоизоляции, на наш взгляд, является использование идей позитивного подхода. В переводе с латинского «positum» означает «фактический», «реальный», «имеющийся в наличии». Создатель позитивной психотерапии Н. Пезешкиан утверждал: «Реально существующими являются не только болезни и нарушения, не только неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, иные, может быть, лучшие решения. Поэтому мы стремимся не цепляться за привычные, шаблонные оценки конфликтов, болезней и симптомов, а пытаемся их позитивно переосмыслить, увидеть их в ином свете» [1].

В качестве эпиграфа к данной статье можно привести слова из известной восточной притчи: «Все в твоих руках!» [2]. Каждый человек уникален и обладает большим потенциалом, способностью к непрерывному саморазвитию и самосовершенствованию, однако не всегда использует свои ресурсы и реализует свои возможности. Видит в происходящем с ним и вокруг негатив, не замечая позитивных моментов, действует шаблонно, уходит от принятия ответственности

за происходящее в его жизни, используя психологические защиты, ссылаясь на сложившиеся обстоятельства и т. п.

Попробуем обозначить позитивные моменты самоизоляции. Гибкий график работы создает возможность более эффективного планирования и структурирования своей деятельности. В результате появляется много свободного времени, которое можно продуктивно использовать:

1. Для самоанализа и саморефлексии.

Время остановиться и задуматься. Кто я? Какой я? Какими качествами я обладаю? Какие из них мне нравятся, почему? От каких качеств я бы хотел избавиться? Что для этого можно сделать? Что я умею делать хорошо? За что меня ценят окружающие? За что меня критикуют? Есть ли повторяющиеся ситуации неуспеха? Что в этих ситуациях общего? Что может быть причиной их появления? Чего я хочу от жизни? Мои цели и планы, даже самые авантюрные и смелые? О чем я мечтаю? Как этого можно достичь?

Подобная работа позволит лучше разобраться в себе, структурировать свою жизнь и целенаправленно добиваться поставленных целей, быть успешным.

В случае необходимости можно обратиться к специалисту, психологу-консультанту, в том числе и он-лайн.

2. Для самообразования и самосовершенствования.

Читайте профессиональную и художественную литературу, учитесь дистанционно, посещайте вебинары. Все, что откладывали на потом в силу занятости, можно осуществить. Любая информация доступна в Интернете, начиная от он-лайн тестов до полноценного обучения и получения высшего образования. Различного рода аудио и видеоматериалы, обучающие семинары, лекции, курсы (платные и бесплатные) открывают безграничные возможности для саморазвития и самосовершенствования.

3. Для установления более глубоких и теплых отношений с детьми и близкими, взаимодействия с ними.

Дошкольникам, младшим школьникам и младшим подросткам в силу их возрастных особенностей сложно адаптироваться к условиям самоизоляции. Недосток впечатлений, физической активности, общения со сверстниками, однообразие могут привести к нарушению сна, раздражительности или, наоборот, вялости, пассивности. Излишняя фиксация взрослых на вопросах сохранения здоровья, соблюдении мер безопасности, большой поток информации о происходящих в мире событиях, болезнях, смертях и т. п., опасения за жизнь и здоровье родителей и близких провоцирует развитие

тревожности, страхов. В связи с этим, основная задача родителей спокойно и понятно объяснить ребенку правила поведения в сложившейся ситуации, следовать им, не паникуя и сохраняя самообладание. Только спокойный и уверенный в себе родитель может служить опорой и поддержкой ребенку.

Старайтесь сократить поток информации негативного характера, поступающий из СМИ, больше общайтесь с ребенком, включайтесь в любые формы совместной деятельности. Распланируйте каждый день, обсудите на семейном совете, чем будете заниматься вместе, отведите время для индивидуальной работы и отдыха.

Полезны совместные занятия спортом, бытовой труд. Это способствует сплочению семьи, дает возможность выплеснуть негативную энергию, получить заряд бодрости. Можно, например, привлекать ребенка к уборке по дому, научить готовить, шить, стирать и т. п. В результате ребенок не только будет проявлять физическую активность, но и приобретет полезные знания, умения и навыки.

Целесообразно также включать ребенка в различные виды интеллектуальной и творческой деятельности. К примеру, предлагать интересные, нестандартные задания по разным предметам, придумывать квесты, играть в настольные игры всей семьей, устраивать турниры. Можно привлекать друзей и родственников, живущих отдельно, создав группу в одной из интернет-программ.

Практикуйте совместное чтение и обсуждение прочитанного. Интересуйтесь, что читает ребенок, рекомендуйте ему свои книги, читайте его любимые произведения, слушайте вместе музыку, смотрите фильмы, обменивайтесь впечатлениями, узнавайте друг друга. Расскажите, чем увлекались в его возрасте, что любили, о чем читали, какую музыку слушали, посмотрите вместе фильмы, спойте караоке. Например, откройте для ребенка классику советского детского кинематографа: «Приключения Электроника», «Гостя из будущего» и др. Вспомните свое детство, сопоставьте переживания.

На наш взгляд, хорошей профилактической мерой является зоотерапия. Заведите домашнего питомца. Забота о маленьком друге, наблюдение за его ростом, происходящими с ним изменениями, совместные игры не только разнообразят досуг, займут много времени, но и поднимут настроение, принесут в дом радость, смех, будут стимулировать развитие у ребенка таких положительных качеств, как ответственность, эмпатийность, общительность и др.

4. Для общения с друзьями, коллегами, людьми, имеющими такие же интересы, хобби посредством Интернета.

Самоизоляция не является препятствием для общения. Сейчас практически у каждого есть доступ к Интернету. Выберите удобную программу и используйте ее для связи с коллегами, друзьями, знакомыми. Можно создавать группы по интересам, искать через Интернет новых друзей, людей, имеющих такие же хобби, обмениваться полезной информацией.

5. Для физического развития и заботы о своем здоровье.

Сейчас в средствах массовой информации появляется много упоминаний о том, что самоизоляция приводит к ожирению. Люди мало двигаются, сидят у телевизора или компьютера и едят. В результате быстро набирают лишние килограммы. Конечно, можно ссылаться на самоизоляцию, но выбор в данном случае существует. Никто не заставляет их так поступать.

Нахождение дома позволяет соблюдать режим дня, заниматься спортом, сбалансированно и вовремя питаться. Начните день с зарядки, душа, легкого завтрака, получите заряд бодрости на день. Меняйте виды деятельности, чередуйте интеллектуальную и физическую активности, соблюдая интервалы. Больше двигайтесь, повторите тренировку перед обедом и ужином. Выберите оптимальную для себя нагрузку и вид активности. Например, беговая дорожка или другие тренажеры в зависимости от индивидуальных предпочтений, фитнес-танцы (Zumba fitness, Latina, Body Plastic, club sensation аэробика и др.), растяжка, йога, силовой фитнес (Super Sculpt, Power Ball, Pump Power и др.). Если долго не занимались, начните с ходьбы, постепенно увеличивая дистанцию. Занятия спортом дома может позволить себе каждый. Это не обязательно требует финансовых затрат. В Интернете много бесплатных уроков разной степени сложности и продолжительности.

Не изнуряйте себя тренировками, желая получить от них быстрый эффект. Стабильный результат требует времени. У вас оно есть, идите к цели постепенно. Движение должно приносить радость, а не отнимать последние силы. Кроме того, правильно выбранная нагрузка избавит вас от желания немедленно опустошить холодильник.

Не меняйте резко режим питания, так как это стресс для организма. Переходите к разумному режиму дня и приема пищи постепенно. Вы привыкнете есть в определенное время, организм перестроится. Стабильность приведет в итоге к тому, что перестанете переедать. Позитивное отношение в себе и жизни позволит преодолеть желание «заесть» неприятности, страх и т. п.

Сбалансированно питайтесь. Ешьте разное, обязательно свежие овощи и фрукты. Балуйте себя разнообразием, а не количеством

съеденного. Готовьте интересные блюда, пробуйте другие способы приготовления пищи (например, на пару), испытывайте новые вкусовые ощущения. Обращайте внимание на сочетание блюд по калорийности. Если вы хотите сохранять форму, то лишние калории нужно сжигать. Частая ошибка начинающих худеть: «Я потренировался, устал, старался, значит теперь могу поесть как следует». В результате переедает. Принцип другой: «Я съел лишнее, значит, сегодня чуть больше позанимаюсь». Если у вас получается, совершайте пешие и велопробулки в лес, дышите свежим воздухом, наблюдайте за птицами, растениями и т. п. Если нет, то максимально используйте возможности своей квартиры. Проветривайте как можно чаще помещение, делайте влажную уборку, принимаете солнечные ванны на балконе или у открытого окна. Если совсем не выходите из дома, связь с природой и релакс тоже реален. Например, можно наблюдать за небом, облаками, растениями под окном, кормить птиц и т. п. Замечать мельчайшие оттенки, новые краски, открывать для себя и ребенка мир заново. Можно делать зарисовки, фотографировать, играть с ребенком, угадывая, на что похоже облако и др.

Заниматься можно всей семьей. Это служит дополнительным стимулом продолжать работать над собой, создает соревновательный мотив, дает возможность показать пример детям, обеспечить их активность, способствует появлению общих целей и сплоченности.

6. Для культурного обогащения, эстетического развития.

Сегодня многие музеи мира предоставили уникальную возможность людям соприкоснуться с искусством, не покидая своего дома. Бесплатные он-лайн трансляции концертов, спектаклей тоже стали реальностью. Интернет позволяет в мельчайших деталях рассмотреть каждое произведение искусства, насладиться увиденным и услышанным. Особенно ценно, что можно это делать всей семьей, обсуждать с детьми, делиться впечатлениями.

7. Для заботы о своем доме.

Устройте генеральную уборку, переберите старые и ненужные вещи, одежду, бумаги, избавьтесь от накопившегося хлама, сделайте косметический ремонт, переставьте мебель, измените декор и т. п. Это поможет сделать ваш дом более комфортным, обновить впечатления, даст возможность с пользой провести время, получить необходимую организму физическую нагрузку и чистый воздух, разнообразить досуг. Лучше, чтобы принимали участие все члены семьи, так как совместная деятельность способствует сплочению, а обсуждение вариантов будущих изменений пространства и декора учит вести диалог, учитывать интересы и мнения других людей, разделять

ответственность за принятые сообща решения, служит стимулом к творчеству. Кроме того, старые вещи имеют свою историю, которую полезно знать детям, поскольку это часть истории семьи.

В заключение хотелось вернуться к утверждению о том, что все в наших руках. Человек смертен, элемент случайности всегда существует. Меры предосторожности необходимы, но стопроцентной гарантии никто не даст. Можно паниковать, бояться, заикливаться на негативе, а можно собраться, мобилизоваться, научиться мыслить позитивно и жить, наслаждаясь каждым мгновением. Выбор за вами.

Литература.

1. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкян. – Режим доступа:

<https://www.rulit.me/books/torgovec-i-popugaj-vostochnye-istorii-i-psihoterapiya-read-22462-1.html>. – Дата доступа: 02.06.2020.

2. Притча о бабочке. – Режим доступа: https://pritchi.ru/id_254. – Дата доступа: 02.06.2020.