

# Мистецтво жити в карантині

*Шановні учні та батьки! Вітаю!!!*

Всі сьогоднішні події — це те, чого раніше з нами не було, чого немає в нашому досвіді. Поряд з виконанням наказів, рекомендацій влади, медиків, щодо гігієни, ізоляції, поведінки, дистанційної роботи та навчання, варто звернути увагу і на психологічний аспект карантинних заходів, пов'язаних з коронавірусом. Карантин змушує жити за власними правилами – незвичними, часом обтяжливими. Чи пройде карантинна ізоляція без зайвих проблем, залежить від кожного члена сім'ї.

Тому основне правило карантину: **«Живи за правилами!»**. Родині потрібно зібратися всім разом і встановити правила. Визначитися, скільки часу батьки працюють, а учні навчаються. Потім скільки часу всі проводять разом. Бажано, розділити квартиру на окремі зони, щоб члени сім'ї не заважали одне одному. Необхідно частіше дихати свіжим повітрям і отримувати достатню кількість сонячного світла, правильно харчуватися і займатися спортом.

А також, краще розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку. Сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку.

Звичайно в кожного із нас є свої дієві методи та технології зняття емоційної втоми, напруження, хвилювання, а зараз ми разом з вами познайомимося ще з деякими методами профілактики стресових ситуацій.

## *Вправа «Мій простір»*

Дуже добре, коли в цій грі приймають участь всі члени родини.

Розмістіться на підлозі таким чином, щоб не заважати один одному – на відстані. Кожному потрібно взяти клубок ниток будь-якого кольору. Можна використовувати стрічки або інший матеріал, який маєте.

Викладіть з ниток навколо себе коло, що позначає комфортні для кожного межі. Пограйтеся з ними, збільшуючи і зменшуючи, поки не відчуєте себе захищеним і спокійним.

Нитки гравців не можуть перетинатися, накладатися.

Посидьте або полежіть у своєму новоствореному просторі із заплющеними очима та прислухайтеся до своїх відчуттів. Як вам?

Далі можна поекспериментувати. Почергово пройдіться по межах кола один одного. Що відчуваєте? Тепер зайдіть в простір один одного. Чи запитали ви дозволу на вторгнення? Яким тоном? Яку відповідь отримали? Як почуваетесь в чужому просторі? Що відчуваєте, приймаючи гостей у своєму просторі?

### *Вправа «Мандала»*

Мандала – малюнок в колі.

Підготуйте для роботи аркуш А4 з обведеним простим олівцем контуром кола, фарби, пензлики, склянку для води.

Намалюйте малюнок в колі. Думайте про щось приємне. Важливо отримати від цієї роботи задоволення.

Дайте відповіді на питання:

- Що Ви створили?
- Як Ви можете назвати свою роботу?
- Які відчуття вона викликає у Вас в даний момент?
- Які почуття Ви переживали в процесі роботи?
- Якби малюнок міг говорити, щоб він Вам сказав?

### *Релаксаційні вправи*

*«Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями»*

(дають можливість виплеснути накопичену напругу)

1. *"Вгору по веселці"*. Встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих. І уявіть, що разом з цим вдихом ви піднімаєтеся вгору по веселці, а видихаючи - з'їжджаєте з неї, як з гірки.

2. Сядемо зручніше, спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо глибокий повільний вдих і повільно видихніть.
3. Інший спосіб розслабитися можна було б назвати "Чарівне слово". Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуємо себе трохи впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: "тиша", "зупинись", "ніжна прохолода". Для вас будь-які інші, головне, щоб вони допомагали вам.

### Пам'ятайте:

1. Найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм – постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.
3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.
4. Кожна людина – така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.
5. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.
6. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм – джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово».
7. Будь-яка справа починається з першого кроку!
8. Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

