

## **Консультация для педагогов и родителей «Как вести себя в условиях глобальной неопределенности и помочь себе и другим?»**

Педагог-психолог Маркова Г.Н.  
09.02.2023г.

За последние несколько месяцев наша жизнь буквально разделилась на «до» и «после», без предупреждения вытолкнув из накатанной повседневной колеи. Находиться в стороне теперь оказалось невозможным: о происходящем в мире вещает телевидение, говорит радио, пишут СМИ, последние события обсуждают в социальных сетях, на улицах, на дружеских встречах и за семейными ужинами. Но всеобщие тревога и страх, сковавшие миллионы людей, к сожалению, не помогут ни нам самим, ни кому-то другому. Сегодня, когда уведомления на экране телефона не дают ему погаснуть ни на минуту, а все темы для разговоров, кажется, сводятся к одной, как никогда важно оставаться человеком в самых высокоморальных смыслах этого слова. Поддерживать тех, кто рядом и кто далеко, уважать личные границы друг друга, стараться сохранять спокойствие и адекватность, не поддаваясь панике, – тот доступный каждому вклад в сегодняшнее повсеместное безумие, который может многое исправить. Мы за мирное небо над головой. Сегодня, завтра и на многие десятки и сотни лет вперед. Уверены, что мы в этом не одиноки.

### **Как избавиться от тревоги или снизить ее уровень?**

Важно развести понятия тревоги и страха. Последнее – чувство, данное нам эволюционно, которое призывает бежать, спасаться, нападать, защищаться, останавливаться и замирать (главное, надолго в таком состоянии не оставаться). Тревога же характеризуется как определенное беспокойство, еще не переросшее в страх. Это остановленное возбуждение, которое может вылиться в ярость, стыд и другие эмоции.

Важно как можно стабильнее стоять на месте между двух огней, попытаться понять, что происходит. Необходимо идентифицировать свои чувства, проанализировать: как я дышу, как я стою, устойчиво ли я держусь на своих двоих? Посмотреть вокруг, оценить предметную ситуацию – вот стены, вот лампа – и найти стабильные объекты на привычных местах, выполняющие привычные функции. Нужно говорить о том, что происходит, но не заражая друг друга страхом, а выражая чувства, «обычный» собеседник может только усилить тревогу. Также важно поддерживать «принцип реальности», следить за происходящим, контролировать состояние близких, говорить с ними, вспоминать о важных, ценных, рутинных вещах, которые были раньше и которые, будем надеяться, останутся после: что я могу съесть, какой я хочу чай, как дела у бабули? Одна из самых важных вещей – прийти в такое состояние через стабилизацию, успокоение, осознание, на что ты можешь повлиять, а на что нет, и принять это. Как правило, мы находимся в затуманенной реальности, где нам кажется, что либо

от нас вообще ничего не зависит, либо мы сейчас можем все изменить. И то и другое – неверно, поэтому нужно найти границу, в которой что-то сделать реально. Это может быть связано с банальным ободрением окружающих, с приготовлением вкусного ужина, с лишним звонком и словами поддержки.

Сделайте вокруг себя **зону доброжелательности** – это то, за что мы можем отвечать, но о чем вспоминаем в последнюю очередь.

Как правильно распознать стресс и понять, что необходима помощь?

Во-первых, невозможность остановиться и физическое ощущение постоянного возбуждения. Например, учащенное сердцебиение, потребность быть в движении, утрата критичности мышления. Стресс может проявляться даже на уровне зрения, когда все видится будто в тоннеле. В такие моменты важно вернуться к обычному состоянию.

Во-вторых, если появляется чувство беспомощности, отсутствия выбора, сужения сознания, зашкаливающего беспокойства, когда стресс переходит в апатию, это сигнал к тому, чтобы обратиться за помощью. Конечно, доводить до такого состояния нежелательно. Сейчас такое время, что помощь, в общем-то, нужна всем. При этом, оказывая помощь другим, выступая стабильной, уравновешенной, спокойной фигурой, мы параллельно помогаем и себе.

Что может сделать каждый, чтобы не нагнетать панику в обществе? Создать вокруг себя зону условного покоя, в которой можно говорить, дышать, в которой достаточно воздуха, есть опора, в которой никто не бежит и не сталкивается, а наблюдает и поддерживает себя и друг друга. Кто наиболее подвержен тревожности и панике в подобных ситуациях? В зоне риска как люди с подвижной психикой, так и люди, которые привыкли опираться на рутинную, стабильную, повседневную жизнь с ясными границами. Человек может вести себя непредсказуемо: те, кто ранее переживали сильный стресс, в подобной ситуации способны, напротив, собраться и найти равновесие, которого им не хватает в «мирное время». Однако среди наиболее подверженных панике все же можно выделить тех, кто жил с ощущением контроля и стабильности и кому показали, что это не так.

### **Как вести себя в условиях глобальной неопределенности?**

Мы всегда находимся в ситуации глобальной неопределенности и никогда не знаем, что готовит завтрашний день и даже следующая секунда нашей жизни. Важно замечать себя и свои чувства, границы, потребности, тех, кто рядом и кто нуждается во мне, на кого можно опереться и положиться. Вкладываться сейчас необходимо в равновесие, устойчивость свою и того, что вокруг тебя.

### **Как правильно говорить на такие темы с детьми?**

Лучший способ – делать это честно. Рассказывать им, что происходит, но не пугать и не пугаться самим, напоминать, что мы есть друг у друга, и объяснять, что можно делать в такой ситуации. Важно донести до ребенка, что испытывать те или иные чувства в такой ситуации – это нормально. У детей более гибкая психика: они быстрее «заражаются», но и стабилизируются лучше. Полезно говорить с детьми на подобные темы через призму эволюции и истории – рассказывать о том, что такое уже происходило.

### **Как правильно вести себя в социальных сетях?**

Не провоцируйте конфликты, поддерживайте друг друга. Вместо расщепления и разъединения нужно видеть общее и объединяться.

## **Действенные советы самопомощи для тех, кому сейчас тревожно:**

Тревога и стресс — естественные реакции на события, которые мы не в силах изменить. Но в долгой перспективе эти чувства могут сильно повлиять на нашу жизнь и психическое здоровье. Поэтому ниже собраны 10 советов, которые помогут почувствовать себя немного лучше.

**1.Прими свои эмоции.** В условиях неопределенности испытывать стресс, тревогу, страх, стыд и другие чувства — совершенно естественно. Одна из немногих вещей, которые мы можем контролировать, — это наши эмоции. Поэтому важно слышать себя, принимать их и стараться с таким же вниманием относиться к своим близким.

**2.Сократи чтение новостей.** Поверь, просмотр ленты только усугубит твоё тревожное состояние. Постарайся выделить определенное время, когда ты разрешаешь себе смотреть новости, а в остальное — абстрагируйся от инфопространства.

**3.Сократи время в соцсетях.** Репосты новостей, фейк-ньюс и всеобщая паника — то, чем наполнены сейчас соцсети. Лучшее, что ты можешь сделать для себя в этот момент — фильтровать свое инфополе и ограничить его посещение.

**4.Пей больше жидкости.** Это поможет снизить адреналин и кортизол. Единственное, что лучше не пить — это кофе. Он повысит уровень тревожности. Вместо этого добавь в свой рацион успокаивающие чай с травами.

**5.Больше двигайся.** Любая физическая нагрузка активизирует выработку дофамина, а это гормон радости. После занятия спортом или танцами ты почувствуешь себя лучше.

**6.Помни, что это тревожное состояние не навсегда.** Важно говорить себе о том, что все динамично, и то, что происходит сейчас, будет меняться. Главное — поддержать себя в этот сложный момент и помнить, что трудности временны.

**7.Отвлекись на приятные дела, от которых ты получаешь удовольствие.** Например, обними своего домашнего любимца, посмотри хороший фильм или расслабься в горячей ванне.

**8.Почувствуй свое тело.** Для этого прими контрастный душ, сделай массаж лица, тела. В процессе концентрируйся на своих ощущениях и почувствуй гармонию с собой.

**9.Обними близких.** При объятиях в мозге вырабатывается гормон окситоцин. Благодаря ему повышается ощущение защищенности, спокойствия и снижается чувство тревоги.

### **Литература:**

*1.Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?, - М.: АСТ Издание 6-е, стереотипное, 2007. - 240 с.*

2. *Ледлофф, Ж.* Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности, - М.: Генезис, 5 изд., 2008. - 207 с.