

## Адаптация семьи и ребенка в условиях карантина



Развитие коронавирусной инфекции в нашей стране подрывает основополагающую психологическую потребность человека в безопасности. Сейчас нам приходится организовывать свою жизнь и жизнь своих детей с учетом вынужденных ограничений. Наши страхи наполняют пространство внутри нас. В нашем коллективном бессознательном хранятся переживания прошлого, чувство нестабильности и неустойчивости поднимается на поверхность.

Те меры, которые принимают государства, триггерят в нас стрессовые ситуации. Выработка кортизола, гормона стресса, затуманивает сознание. Сейчас у большинства взрослых активизирована симпатическая нервная система, которая мобилизует защитные силы организма. ☐♂

В настоящее время каждого из нас могут одолевать навязчивые мысли, панические атаки. И дети, конечно, чувствуют тревогу и обеспокоенность взрослых.

Можем ли мы помочь детям адаптироваться в столь непростое время?

Конечно, чтобы помочь нашим детям успешно пережить это время, нам самим необходимо научиться быть эмоционально устойчивыми.

✋📄 Во-первых, надо признать, что вы и ваш ребенок сейчас чувствуете, назвать эти чувства. Наши тела хранят в себе память о прошлых лишениях, поэтому можно просканировать свое тело и понять, где именно в теле вы чувствуете сжатие, напряжение. Очень полезным в общении с детьми окажется придумать метафорическое название своему страху и нарисовать его с ребенком.

✋📄 Во-вторых, сейчас важно фильтровать информацию. В наших силах регулировать силу страха и ограничивать его влияние. Общайтесь с теми людьми, с кем вы чувствуете себя ресурсно и комфортно. Зачем общаться с паникерами, сеять панику в своей семье?

Стоит понимать, что страх часто является результатом работы воображения. Те, кто по жизни убеждены, что «все плохо», прекрасно находят подтверждения своей реальности. Чувство страха имеет тенденцию возрастать до колоссальных размеров и парализовывать нас. Страх – это привычка реагировать сомнениями, негативными мыслями о будущем. И только вы выбираете, посмотреть ли вам научно-обоснованную информацию или апокалиптический ролик с ютуба.

✋📄 В-третьих, пообщайтесь с ребенком на тему, что вас поддерживает, что дает ощущение стабильности, что радует в жизни, вдохновляет. Можно поискать то хорошее, что изменилось из-за произошедших перемен (например, вы проводите много времени вместе; подумайте, как сделать его душевным и теплым).

Манина Ксения