

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 138»

Консультация для родителей

Как сохранить спокойствие в условиях изоляции

Подготовила
педагог — психолог
Иванченко Маргарита Павловна

2020 год

Время карантина и самоизоляции становится настоящим испытанием не только для взрослых, но и для детей. Теряется привычный режим дня, общения со сверстниками, возникает резкое ограничение пространства и это сильно отражается на эмоциональной сфере ребёнка.

В такие кризисные моменты, взрослому важно ради благополучия семьи сохранять спокойствие, создавать эмоциональную стабильность, чтобы ребёнок пережил этот период без лишней тревоги и страха.

Каким образом эту эмоциональную стабильность создавать, если все источники информации постоянно транслируют цифры о росте заболевания и смерти? Есть очень простая техника заземления и снятия эмоционального напряжения в период всеобщей паники и тревожных перемен. Автор этой техники Стивен Кови, называется она «Круг влияния и круг забот». Она применяется в коучинге, для развития успешности и эффективности в деятельности, я её часто использую в работе для снятия уровня тревоги.

Итак, человека заботит очень большой спектр вопросов и явлений. Здоровье, работа, дети, проблемы экономики, цены на продукты, отношения, несчастные случаи и т.д., а в такие периоды, как сейчас, круг забот расширяется и перерастает в массовую тревожность.

Как выйти из этой массовой тревожности?

Вам нужно нарисовать большой круг и написать в нём все внутренние переживания, которые приходят в голову и заботят вас, оставив место в центре для малого круга. То есть вы пишете всё, что оказывает на вас эмоциональное, или интеллектуальное влияние в нынешней обстановке.

Теперь из этого списка выделите то, что вы можете контролировать, на что вы реально можете влиять. И создайте новый список в малом круге, который как вы помните, расположен в центре основного круга.

Обычно большую часть из списка внешнего круга, мы контролировать не можем, и поэтому у человека поднимается уровень тревоги, снижается эффективность, повышается раздражительность и эмоциональные вспышки. Так происходит, потому что в моменты, когда человек чувствует своё бессилие, базовая потребность в безопасности жизни нарушается. Фокусируясь на внешнем круге забот, мы позволяем тому, что в нём находится управлять нами. У нас не остаётся времени и энергии для действий на тот список внутри круга, где мы можем что-то сделать.

Поэтому для того, чтобы вернуть свою эффективность и спокойствие, нужно перевести фокус своего внимания на внутренний круг и направить в него усилия.

Давайте разберём пример - возник страх болезни родных. Это заботит? Ещё как! А вы можете это контролировать? Нет. Тогда необходимо задать себе вопрос: Как я могу повлиять на то, чтобы снизить риск для родных? Что я могу сделать для этого? И всё, что возникает в ответе на этот вопрос, это зона вашего внутреннего круга, куда необходимо направить свои усилия.

Бывают проблемы, о которых человек переживает, но они относятся к категории, на которую мы никак не можем повлиять. И здесь ответственность человека принять их такими, какими они есть, научиться жить с ними, даже если они нам не нравятся.

Есть одна особенность в этом упражнении, когда человек привыкает концентрировать своё внимание на внутреннем круге и направляет туда усилия без распыления энергии, круг влияния постепенно увеличивается. Спокойствие, концентрация и уверенность притягивает успешность в отношениях и расширяют возможности.

Здоровья вам и вашим детям, берегите себя!

Список литературы:

1. Семь навыков высокоэффективных людей. Стивен Кови.