

Турбулентность

Контроль?

Свобода?

Самосохранение?

Опора?

**ОЖИДАЕМАЯ
ТУРБУЛЕНТНОСТЬ**



**НЕОЖИДАННАЯ
ТУРБУЛЕНТНОСТЬ**



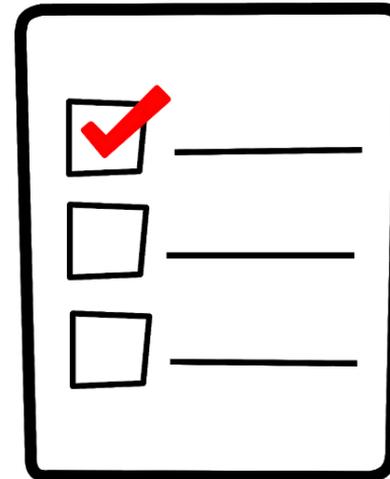
Что с нами?



- панические атаки, страх, тревога, общее повышение тревожности
- ограничение привычного ритма, стиля жизни
- изменение жизненного и рабочего быта, общения в семье, новые функции и обязанности
- экономические и финансовые вызовы
- экзистенциальные переживания по поводу устройства миропорядка и восприятия новой реальности
- переживания чувства беспомощности и стресса в ситуации полной неопределенности и стремительных изменений
- немотивированное поведение под влиянием «стадного чувства»
- огромный вброс информационного контента и новостей, фейки, провокации, черный юмор
- агрессия и интолерантное поведение к другим
- информационный стресс и усталость

Проверим себя

1. 70% разговоров в течение дня у вас происходит про эпидемию и ее последствия
2. У вас сильный страх заразиться, когда вы покидаете дом
3. Вы ищете любые способы избежать контактов с людьми
4. Вы постоянно бросаете близким, друзьям и коллегам свежие новости, ссылки, мемы, видео и рекомендации
5. Вы то очень осторожны и соблюдаете правила безопасности, то отпускаете ситуации и рискуете
6. Вы не можете сосредоточиться на работе из-за «залипания» в соц. сетях, читаете и комментируете острые темы
7. Вы проверяете актуальные новости не менее 1 раза в каждые 3 часа, несколько раз в день
8. Вы прошли путь в своих переживаниях и рассуждениях от отрицания, теорий мирового заговора до исследований и экспертных комментариев врачей и вирусологов, вы знаете все грани проблемы
9. Вы проверяете состояние своего здоровья по рекомендованным упражнениям с задержкой дыхания каждый день
10. Вы подписались на рассылку про коронавирус и каратин
11. Вы совершили много лишних и ненужных покупок на волне панике и возможного дефицита



Проверим себя

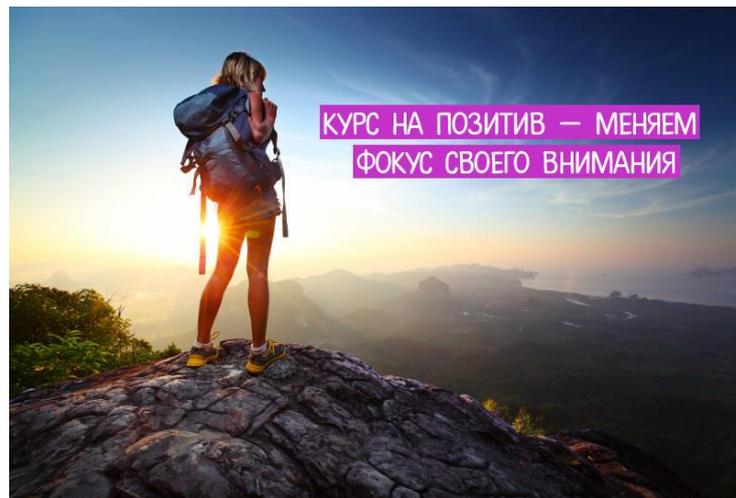
1. Вы изменили аватарку в соц. сетях в тематике проблемы
2. Все основные отложенные деньги вы перевели в валюту и постоянно мониторите курсы валют, читаете новости бизнеса и проблемы отраслей, до которых вам раньше не было дела
3. При дистанционной работе дома ваша продуктивность резко упала, вы не можете собраться, долго раскачиваетесь и доделываете все в последний момент, дотягиваете до ночи
4. Вы стали срывать на близких и коллег
5. Дома царит хаос и беспорядок, хотя времени появилось больше на домашние дела и заботы
6. Вы не знаете, за что браться, как расставить приоритеты
7. Постоянно испытываете давление и быстро утомляетесь
8. Вы не можете наладить новый быт, в семье много споров и напряжения
9. Вы не можете поделить технику для работы и учебы ребенка
10. Вы устали от этой темы и вам хочется спрятаться, закрыться, вы злитесь, когда кто-то снова вас возвращает в эту тему.



Вы решили, что вам нужно прослушать этот вебинар 😊

Стратегии курса на +

- выживают не сильные, а гибкие
- управление стрессом и изменениями
- умение остановиться "здесь и сейчас", взять паузу
- искусство маленьких шагов
- дорогу новым форматам
- самоанализ
- гибкое планирование и расстановка приоритетов
- кооперация и сотрудничество
- кризис как проект
- удовольствие, юмор, любовь



Самоанализ

- ❑ **Где я сейчас? Что со мной происходит ? Что я делаю ? Зачем я это делаю?**
 1. Чего я хочу в этой ситуации? Именно от себя — чего хочу больше всего?
 2. Почему это важно для меня? А для других (работа, дело, семья)?
 3. Как я пойму, что я этого достиг/достигла?
 4. Какие шаги я могу предпринять?
 5. Какая и чья помощь мне необходима?
 6. Техника парадокса: доведение страха до абсурда или пугающего конца.



Приемы самоуспокоения и контроля

- ❖ Признание и проговаривание своих чувств и переживаний
- ❖ Анализ собственного и семейного релевантного опыта преодоления трудностей
- ❖ Упражнение «Зона силы...»
- ❖ Рационализация: страх на факт, взгляд со стороны
- ❖ Приемы цифрового детокса и управление балансом он-лайн и оф-лайна
- ❖ Критическое восприятие информации, сужение каналов коммуникации и получения информационного фастфуда
- ❖ Дыхательные и релаксационные техники и процедуры



Чем себя поддержать

- ❖ Кино опыт, анализ фильмов и адаптивных стратегий поведения героев, семейный кино клуб
- ❖ Дневник достижений
- ❖ Техника «Мой счастливый день»
- ❖ Ведение блога с акцентом на + и пользу
- ❖ Социальная активность, волонтерство, кибер волонтерство
- ❖ Отложенные дела и проекты, время для себя
- ❖ Физическая активность даже в 4 стенах



Порядок в семье

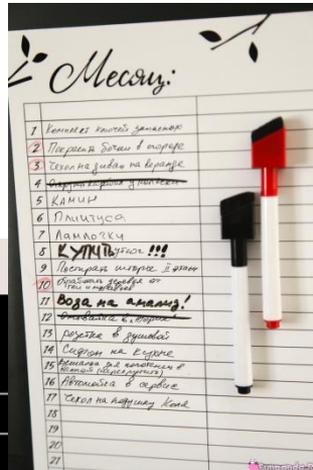
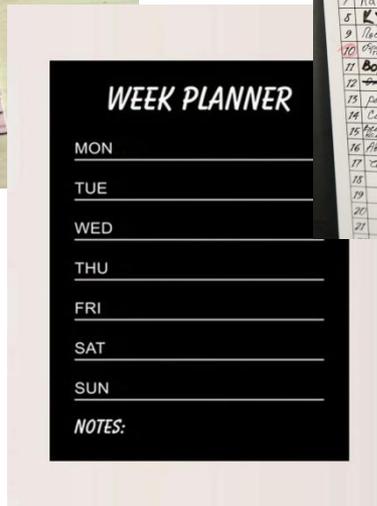
- ❖ Родительская планерка про новый формат жизни с выработкой правил и решений без резких перемен
- ❖ Разговор по душам и семейное собрание с выработкой правил совместно с ребенком, договоренности, правила на видное место
- ❖ Список семейных дел
- ❖ Он – лайн план на семью, распорядок дня ребенка с возможностью сразу же отмечать успехи и готовность
- ❖ Границы полномочий учителя и родителя по нагрузке
- ❖ Новые ритуалы и привычки без насилия друг над другом
- ❖ Время на уединение каждому
- ❖ Аренда, кооперация с соседями материальной базы
- ❖ Краткосрочное планирование
- ❖ Финансовая грамотность



Планирование

<p>1. Важно, срочно</p>	<p>1. Важно, не срочно</p>
<p>1. Не важно, срочно</p>	<p>1. Не срочно, не важно</p>

Планирование



Полезная находка от участников

**КРАТКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ:
НАЧНИТЕ.**

Ресурсы в помощь

- ❑ Телефон доверия для детей, подростков и родителей – **8 800 2000 122**
- ❑ Сайты с лайфхаками и инструкциями и консультациями для семей
- ❑ <https://telefon-doveria.ru/>
- ❑ <https://www.ya-roditel.ru/>
- ❑ Карта всех психологических служб по регионам

- ❑ <https://msph.ru/>
- ❑ <http://psi.mchs.gov.ru/>

- ❑ Горячая линия по вопросам дистанционного обучения школьников **+7 (800) 200-91-85**
- ❑ <https://resh.edu.ru/>



Полезное

- ❖ <https://paperpaper.ru/gde-besplatno-smotret-kino-zanimatsya/?fbclid=IwAR33yFFXEXntv2Mel6S6POTz85s4CW8fErAdcu9r4kQ6JyPou38atqikBHU>
- ❖ <https://meduza.io/slides/virtualnyy-bar-virtualnaya-opera-virtualnoe-vse>



Вопросы и ответы

ИЩЕШЬ ОТВЕТ?
ЗАДАЙ ВОПРОС!