

Как провести время на самоизоляции с пользой

Каждый из нас в своей жизни сталкивается со сложными ситуациями, которые можно назвать кризисными. Вот и сейчас, по своей сути, наше общество находится в таком состоянии из-за объявленной пандемии по коронавирусу и вынужденной самоизоляции.

Наверное, каждый из нас задумывался о том, как правильно вести себя в таком положении и какие действия предпринять, чтобы минимизировать вред, и, как максимум - поиметь пользу.

Нужно сразу отметить, что общение с людьми является одним из условий нормального психического состояния. В ситуации вынужденной самоизоляции, которая происходит сейчас человек может начинать испытывать состояние так называемой социальной депривации (состояния лишения или потери чего-либо важного, недостаточное удовлетворение какой-либо важной потребности, связанной с общением), сенсорной депривации (пониженное количество сенсорных стимулов), когнитивной депривации (пониженное количество познавательной информации).

Для того, чтобы избежать появления каких-либо неврозов и других неприятных (назовем так) состояний, по телевидению рекомендуют предпринимать ряд мер: сделать уборку в доме, разобрать шкафы, поиграть в настольные игры всей семьей, заняться спортом и т.д. Эти меры хороши для восполнения времени, для сохранения настроения, но могут быть не действенными при профилактике психического состояния.

Самый главный и основной метод профилактики нервно-психического состояния в сложных, кризисных и даже экстремальных ситуациях – это наше творчество.

Именно творчество позволяет человеку сохранить правильное восприятие времени, уравновесить свое эмоциональное состояние, снизить уровень раздражительности и страхов. К тому же, и самое главное, творчество – это замечательный способ самовыражения.

Какие же упражнения можно выполнять, находясь на самоизоляции?

1. Сочините сказку на определенную волнующую вас тему, помогающую разрешать конфликты или развивать познавательные процессы.
2. Напишите себе письмо в будущее.
3. Найдите стихотворение, притчу или афоризм, на которое у вас все в душе отзывается.
4. Найдите фотографию незнакомого человека и напишите ему краткую биографию. Представьте, каким он мог быть в детстве.
5. Прочтите членам вашей семьи вслух рассказ или сказку.

6. Напишите письмо тому, кого уважаете, не уважаете, боитесь, восхищаетесь.
7. Начертите карту мест, где вы были в последний месяц.
8. Вспомните свою любимую детскую игру.
9. В течение недели каждый день рисуйте один и тот же предмет или переживание (кстати, этот метод – хорошая профилактика страхов).
10. Нарисуйте что-нибудь из своей любимой одежды.
11. Подробно исследуйте праздник или ритуал из другой культуры.
12. Перечислите пять-десять вещей, которые для вас важнее всего (люди и животные не считаются).
13. Сделайте в тетради запись БОЛЬШИМИ БУКВАМИ.
14. Перечислите десять вещей, которые хотели бы делать каждый день.
15. Перечислите все места, в которых вам довелось жить.
16. Подробно опишите свою любимую комнату.
17. Напишите о своих отношениях со стиральной машиной))).
18. Нарисуйте все, что лежит у вас в сумочке.
19. Вырежьте из нескольких страниц журнала кусочки бумаги любой формы и сделайте из них коллаж.
20. Нарисуйте солнце.
21. Нарисуйте что-нибудь точками или линиями.
22. Запишите определения или описания слов или предметов, которые вас интересуют. Воспользуйтесь энциклопедиями и словарями.
23. Найдите несколько картинок, которые вдохновляют вас, и наклейте их в тетрадь.
24. Составьте инструкцию по выполнению простого повседневного дела.
25. Нарисуйте свое имя на волнах океана.
26. Нарисуйте свое имя, состоящее из облаков.
27. Нарисуйте свое имя, выложенное из камней.
28. Сделайте монотипию и дорисуйте ее с максимальным воображением.
29. Изобразите места в городе, где вы любите посидеть.
30. Вспомните ваш самый счастливый день.
31. Сочините синквейн.

Придумывайте свои прекрасные и не менее интересные творческие задания.

Будьте здоровы!