

Інформаційна клітка

або

Як вберегти психіку від медіалавини



Чи не піймали ви себе на думці, що відчуваєте останнім часом дискомфорт від перебування в інформаційному просторі соціальних мереж, спільнот, чатів, новин?

Знайомо? Думаю, тема близька для усіх, хто так чи інакше перебуває в умовах дистанційної роботи, навчання, та й просто проводить удома тепер набагато більше часу, ніж раніше.

Саме робота, навчання, бажання поспілкуватись хоча б в онлайн-просторі чи пошук найсвіжіших хронік пандемії змушують нас тривалий час перебувати в медіапросторі. І якщо раніше це викликало жвавий інтерес, пошук нового, адже певним чином замінювало живе спілкування і звичне середовище діяльності, то зараз наша психіка починає відчувати перенасичення, як наслідок – негативні емоції, зокрема роздратування, яке можуть викликати звуки повідомлень у Вайбері, нові доручення та вказівки, картинки, відео, челенджі та повідомлення у соціальних мережах. Кожен негатив, як відомо, накопичуючись, обов'язково знайде вихід: через зриви на близьких людях, апатію, фізичне нездужання. Найголовніше, що від цього найбільше потерпають діти, стають дратівливими, агресивними, неорганізованими.

Вся справа в тому, що раніше наша діяльність мала певний режим, графік, а різні її види були ще й розмежовані просторово: у класі – урок, у вчительській – зошити, спілкування з колегами, вдома – хатні справи, відпочинок (це із практики вчителя). Тепер же зникли і часові і просторові рамки, а з ними й чимало відчуттів: приємна втома у п'ятницю після робочого дня, бойовий настрій у понеділок зранку, запах кави чи піци в улюбленому кафе, задоволення від живого активного обговорення якоїсь важливої теми з колегами, врешті звук дитячих голосів у коридорах...

Що ж робити???

- ❖ Намагатись щодня дозувати інформаційне навантаження, а найкраще – влаштувати собі інформаційну паузу чи навіть медіавихідний без гаджетів, соціальних мереж, завдань.
- ❖ Розмежувати діяльність у просторі. Робоче місце – для дистанційної роботи, диван – для відпочинку, улюбленої книги.
- ❖ Відновити відчуття, яких бракує: спекти піцу, не гіршу, як у піцерії, передивитись фото чи відео, які викликають приємні спогади, задіяти нюхові рецептори, насолоджуючись ароматом кави, спецій, квітів.
- ❖ Організувати заняття для всієї родини з живими емоціями. Досить гарна ідея – «Баночка щастя», у яку потрібно складати приємні моменти, які трапляються кожного дня.
- ❖ Гарним інструментом розслаблення і перезавантаження є всі заняття, які задіюють роботу пальців рук: вишивка, в'язання, малювання, ліплення, виготовлення декору...
- ❖ До речі, підготовка до Великодня із прибиранням, фарбуванням, пранням теж має надзвичайний позитивний вплив і на вашу домівку і на ваше емоційне самопочуття!

*З роздумами про реалії сьогодення і турботою
про емоційне здоров'я кожного*

Ваш шкільний психолог