**Как в целом можно относиться к тому, что сейчас происходит?**
Мы видим пять вариантов:

 *1. Делать вид, что все хорошо и ничего не происходит, никакой проблемы нет.*

По сути это означает отрицать проблему и убегать от нее, вытесняя собственные чувства. Это как если бы у меня болел зуб, но я убеждала себя, что все хорошо, никакой боли нет, это просто мне кажется.

Кроме индивидуальных, у нас есть коллективные чувства, и нет никакой возможности выключить их или поставить на паузу.

Сейчас тревожно всем: в разной степени, по-разному это проявляется, но чувство тревоги возникает у всех.

И отрицать его, по меньшей мере, неразумно.

*2. Паниковать*
Судорожно читать и смотреть новости, обсуждать это все с окружающими.

Дрожащими руками листать ленты соцсетей и переписки в чатах, бурно реагируя на каждое видео и статью по этой теме, не включая разум и логику.

Впадать в депрессию или агрессию, плакать по ночам в подушку, бояться смерти и всячески сходить с ума, попутно сводя с ума своих близких.

По сути это другая крайность и она опасна тем, что поступая так, вы отказываетесь от своей жизни здесь-и-сейчас. От своих желаний, от своих целей, от тех искренних душевных позывов, следуя которым вы можете делать свою жизнь прекрасной.

  *3. Бунтовать, бросать вызов жизни*

Вы не запретите мне ничего, я буду гулять, делать, что хочу, и никакие ваши запреты меня не волнуют.

Это похоже на поведение бунтующего подростка: «Посмотрите, какой я смелый, я ничего не боюсь! Вы так не можете!»

Бунтуя против чего-либо, вы зависите от этого, потому что точкой отсчета все равно остается то, против чего вы бунтуете: я делаю это назло вам.

Чтобы доказать, чтобы отстоять, чтобы вы меня заметили, чтобы признали.

К тому же это попросту вредно для здоровья (уже нет сомнений в том, что вирус действительно существует и он опасен для жизни), да и сейчас уже ввели вполне реальные штрафы за нарушение карантина, поэтому такое поведение попросту может ударить по кошельку.
 *4. Переживать за мир, вселенную, планету, думать о судьбе человечества*Очень многие люди сейчас занимаются «спасением человечества в своей голове».

Все эти охи-вздохи на тему: «ой, как тяжело сейчас приходится тем, у кого маленькие дети», «ой как трудно тем, кого сейчас увольняют», «а подумайте про людей, у кого плохое здоровье» - это просто убегание от собственных проблем.

Раздумывая о судьбах человечества, вы на самом деле просто отказываетесь смотреть на собственную жизнь и решать те проблемы, которые уже давно требуют решения.

Вы проецируете свои непрожитые чувства на других людей, пытаясь таким способом «снизить градус» того что есть внутри.

Через жалость, спасательство, осуждение, гнев, сарказм в отношении других.

В кризис это делать проще простого, потому что всегда есть, кого поругать, есть, кого назначить виноватым, есть о чем поговорить, есть за кого попереживать.

Это просто и дает мимолетное состояние спокойствия. Я выговорюсь, перемою всем косточки, и мне станет легче. Ненадолго, но все же.

Честно посмотреть на себя, признать свои слабые точки и начать их исправлять требует огромного мужества.

А рассуждать о других людях и высказывать свое потрясающее мнение по любому поводу - привычно и безопасно, и абсолютно безответственно.

То через что мы сейчас все проходим - это большой опыт. И ваш выбор - вырасти на этом кризисе, делая другие действия или продолжать искать виноватых и сетовать на жизнь.
 ***5. Принять происходящее и увидеть в этой ситуации ресурс для своего развития. Использовать кризис, чтобы расти.***
Да, проблема есть. Есть кризис, есть вирус, есть карантин, есть ситуация неопределенности.

Есть новые правила игры, мир изменился.

Я не могу глобально повлиять на проблему: силой мысли поднять цену на нефть или уничтожить вирус, повлиять на правительство или правила международной торговли.

Это не в моих силах, поэтому я не буду тратить время и силы на мысли, разговоры и переживания о том, на что я не влияю.
 Но я могу позаботиться о себе и близких людях, я могу продолжать заниматься собой, продолжать делать себя счастливым.

Я могу обучаться, сейчас отличное время для того чтобы заняться своим образованием, все вокруг подталкивает к этому.

Я могу заниматься своим телом, заботиться о нем. Я могу заниматься своей душой, медитировать, делать практики, делать то, что очищает мою душу от переживаний и заполняет ее любовью.

Я могу быть в контакте с теми, кто для меня дорог. Сказать те слова, которые раньше было трудно выговорить, проводить время с теми, с кем мне хорошо.

Я могу помогать тем, кто в этом нуждается, могу оказывать моральную, физическую, утешающую, а может быть и другие виды поддержки.

Я могу сделать вокруг себя мир чище, начиная с того места, где я живу.

И это может стать отличной площадкой для максимально быстрого роста.

Почему любой кризис - это время самого большого роста?

В том числе потому, что в такие моменты мы всегда задумываемся о своей жизни, задаем себе правильные вопросы.
 Насколько полно я живу?
 Я живу или выживаю?
 Если вдруг сейчас все закончится - я смогу, не лукавя сказать, что прожил свою жизнь максимально? Реализовал все, что во мне заложено, прожил жизнь своей мечты?
 Или я жил как придется, как получается, пытаясь свести концы с концами?
 То как я живу - я для этого пришел в этот мир? Или есть что-то большее для меня?
 Что я могу сделать, чтобы начать жить полнее?

Периодически мы задаем себе эти вопросы и так, но в моменты кризиса они звучат актуальнее некуда.

Еще потому что в кризис нет времени для раздумий.

Ты либо развиваешься и становишься сильнее, либо сдаешься и отдаешься на волю случая.

А еще потому, что время чувствуется острее.

Каждый день, каждый час становится дороже, ты буквально начинаешь ощущать вкус воздуха и ценность каждого вдоха и выдоха.

И уже не хочется разменивать свое время на то, что не приносит ни пользы, ни радости, ни удовольствия.

Мы всегда выбираем именно этот вариант (и в кризис, и без него).

Потому что именно это дарит то самое непередаваемое чувство радости от того, что живешь полной жизнью.

И искренне хотим, чтобы вы относились также.

Чтобы нам с вами не просто пережить это время, но и выйти из него победителями: обновленными, ресурсными, с горящими глазами и чистой душой.

Преодолевая различные трудности нашей жизни, судьбы и, получая от этого удовлетворение, вы тем самым своему ребенку даете реальный образец, как можно, как необходимо, прилагая усилия, разрешить проблемы и испытывать счастливые моменты от решений, поставленных жизней задач.

И всегда помните, чтобы вырасти счастливого ребенка, нужно стремиться быть самим счастливыми людьми.

 ***По материалам интернет-публикаций*** [***https://vk.com/selfreconstruction***](https://vk.com/selfreconstruction)

***подготовила публикацию***

 ***педагог-психолог Малышева Н.А.***