

Актуально

На том же месте, в тот же час

Вынужденные выходные должны пойти на пользу семье и обществу



Сколько раз каждый из нас сетовал: ничего не успеваю, дни летят как сумасшедшие, некогда спокойно вздохнуть, побыть с родными, сделать генеральную уборку дома.

И вот настал этот час, вернее, много часов, когда можно заняться тем, до чего долгое время не доходили руки. Не стану пересказывать советы, которыми пестрит Интернет, скажу о себе. Телефон перегружен ещё до объявления общего карантина по стране, поскольку, вернувшись из-за рубежа, была на изоляции. Многие звонили, чтобы поинтересоваться, нужно ли чего купить, не скучно ли мне. Но поскольку по роду деятельности могу работать дистанционно, скучать не

приходится. Более того, на восьмой день карантина поняла, что успела сделать уборку лишь в одной комнате, так что «поле боя» обширное. Наконец смогла выполнить задуманное – обеспечила семью варениками и пельменями. Достала недошитую мягкую игрушку для внучка – глядишь, и этот должок закрою.

Благодаря нынешним средствам связи можно сделать всё, чтобы не остаться в одиночестве, даже если родители, дети, братья и сёстры не живут с тобой под одной крышей. С помощью организованной конференции собрала у экрана гаджета практически всех, причём из разных городов – Магнитогорска, Челябинска, Санкт-Петербурга. Поскольку все относительно свободны, говорили, говорили... Не

помню, когда в последний раз удавалось так собрать всех «за одним столом» и общаться, никуда не торопясь. Договорились сеансы связи продолжать – завтра, на том же месте, в тот же час.

Полжизни сегодня проходит в Интернете, социальных сетях. Там и наткнулась на мнение старшего научного сотрудника института психологии РАН Ольги Маховской, что неграмотная организация времени в период вынужденных выходных может привести к депрессии. От принудительного отдыха в затворничестве люди чувствуют, будто их арестовали, считает психолог. И рекомендует надеяться на лучшее, готовясь к худшему, – это лучший способ преодоления трудностей. То есть не ждать пятого апреля как манной

небесной, а на всякий случай быть готовыми к тому, что карантин могут продлить. В группе риска впасть в уныние – трудоголики и, как ни странно, интроверты, которые раньше по своей воле проводили много времени дома. Испытание круглосуточным пребыванием в четырёх стенах чревато ссорами, ухудшением отношений между супругами, родителями и детьми, потерей чувствительности к другому человеку. Но можно взглянуть на ситуацию с другой стороны. Никак не удавалось научить ребёнка организовывать свой день? Стройте совместные планы на завтра. Покажите свою родительскую компетентность. Определите время для совместных игр и чаепитий, часы тишины, когда каждый занят любимым делом, сходите вместе погулять... на балкон – будет забавно, устройте киносеанс, выбрав фильм, который будет всем по душе. Совместная изоляция – прекрасная возможность не только побыть вместе, но и научиться уважать личное пространство каждого.

В конце концов, нам не впервой переживать кризисы, переживём и этот. Нерабочая неделя должна помочь резко снизить число заражений, остановить распространение этой заразной болезни. И в условиях разобщённости мы должны проявить единение в борьбе с коронавирусом – вот такой парадокс нашего времени. Оставайтесь дома!

Как проводят время горожане в условиях самоизоляции, какие давно откладываемые дела собираются сделать?

Вероника Савельева, преподаватель:

– Подготовлю планы работы с детьми на несколько занятий вперёд. Прекрасная возможность составить интересные задания, раздаточный материал. Подумаю, как скорректировать планирование, если придётся ужаться с часами. И, знаете, почищу телефон! Столько валится в него из социальных се-

тей, от знакомых – отформатирую память.

Елена Ермолаева, парикмахер:
– У меня свой дом, земля уже оттаивает – можно начинать наводить порядок хотя бы в теплицах. Обычно в доме порядок наводит клининговая служба с периодичностью раз в две недели. Теперь сама устрою генеральную уборку – в преддверии Пасхи и лета это весьма актуально. На втором этаже окна уже помыла. И буду читать, читать, читать.

Кирилл Матвеев, менеджер:

– Столько в последнее время вышло фильмов новых, которые не успел посмотреть. Накачаю музыки на флешку в машину. В доме есть что подправить. Люблю готовить – порадую родных какими-нибудь вкусняшками, пока они свои любимые книги читают-перечитывают – у них такие планы.

Семён Горобец, ученик восьмого класса:

– Мама обещала увеличить время на компьютерные игры. Правда, с условием, что и школьными предметами заниматься не брошу, и по хозяйству отцу помогу – он веранду достраивает. Конечно, люблю гулять, но придётся пока обойтись без этого.

Светлана Воротенникова, многодетная мама:

– Нам не привыкать большим «колхозом» дома быть. Хотя обычно не все, конечно, днём одновременно собираются. Но у нас есть немало настольных игр – есть традиция покупать на Новый год новую. Накопилось, по-моему, уже семь. Так что как раз на неделю хватит развлекаться. Остальное время займут неизбежные домашние дела.

Наталья и Александр Быковские, предприниматели:

– Практически не уходим с кухни. Лепили пельмени, солили сало, пекли пироги. Бог с ними, с лишними килограммами, лишь бы здоровыми быть. Играем в карты и нарды. Иногда гуляем – на участке своего дома.

✍ Ольга Балабанова

На тему дня

Подсознательная реакция

В целях профилактики коронавируса смеяться разрешается

У российского народа есть одна особенность – в любой ситуации находить что-то юморное. Ну так мы устроены, так заложено, видимо, генетически: включать чувство юмора как средство защиты, как возможность повысить иммунитет. Всегда находиться на границе между разумным и неразумным – возможно, это секрет нашей непобедимости.

Умение абстрагироваться, сглаживать острые углы позволило России за последние два века выстоять не одну войну, пережить голод, периоды индустриализации, коллективизации, перестроечные годы, кризисы. Юмор позволял и позволяет не только не сломаться, но и выжить в трудных ситуациях.

Вот и сейчас, когда угроза страшной эпидемии нависла со всей серьёзностью, люди создают многочисленные мемы в социальных сетях. Листая ленту новостей, нет-нет да натолкнёшься на пост

с метким выражением, стишком или картинкой на злободневную тему. Кажется, что коронавирусные шутки распространяются между людьми гораздо быстрее, чем сама эпидемия. Конечно, как это опять же свойственно русскому человеку, некоторые шуточки прямо на грани фола, некоторые не слишком приличны, но обойдёмся без них.

Когда слово «коронавирус» слышишь ежедневно десятки раз, подсознание невольно выискивает любые с ним ассоциации. И даже возвышенные стихи превращаются в медицинский юмор. Досталось и «Наутилусу» за слова в песне: «Возьмите мою корону», и ДДТ – за песню «Коронована луной», и Арбениной – за слова: «И я сняла все короны твои. Здравствуй, моё одиночество». Наравне с реальными произведениями появляются и фейки, к примеру, приписывающие Александру Пушкину пророческие стихи о карантине, которые на самом деле не имеют к великому поэту никакого отношения.

Психологи утверждают, что смех –

подсознательная реакция на страх. В каждой шутке человек пытается найти для себя какой-то ресурс, чтобы отгородиться от проблемы или глобальной угрозы. Другие специалисты считают, что за ироничным обесцениванием внешних угроз может стоять страх потери контроля над ситуацией и ощущение беспомощности. В любом случае, шутки помогают справиться с напряжением.

Ну а насколько талантлив и находчив может быть наш народ, не стоит даже лишний раз и говорить. Интернет пестрит фото-, видеоматериалами на тему «Шёл третий (пятый, седьмой) день карантина». Ещё одно направление – юмор по поводу еды и последствий её чрезмерного употребления. А уж сколько вариантов защитных масок предлагают – и не сосчитать. Впрочем, лучше один раз увидеть... Пусть встречаются почаще смешные посты, повышают настроение. Улыбайтесь, господа, и пусть обойдёт нас беда!

✍ Ольга Балабанова

«И ни зайти, ни выйти, ни сходить... Мечусь в квартире, словно в клетке дикий зверь. Как жизнь бесчеловечна может быть: Не туалет, не вход, не выход. Просто дверь».

«Кто знает, как долго в карантине нельзя никого пускать в дом? А то муж четвёртый день стучит в дверь, меня это уже нервирует».

**– Вы планируете куда-то летом?
– В июне и июле будем дома, а в августе хотим сходить в магазин...**

«А можно удалить 2020 год и установить заново? Эта версия с вирусом».

«Совет от электрика по поводу карантина. Лучше быть изолированным, чем замёрзшим!»

«Карантин. День третий. Случайно разговорились с женой. Интересная женщина, оказывается».

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК



Прём рекламы,
объявлений,
поздравлений
и соболезнований
в газету «ММ»