



**Сложности коммуникации
в период самоизоляции и выхода из неё**

Сложности в общении во время самоизоляции

Пандемия коронавируса COVID-19 обрушила привычный образ жизни миллионов людей, затронула различные сферы жизнедеятельности как экономические, так и социальные. Появились новые формы взаимодействия, изменилось наше общение.



Отношения между людьми перешли на удалённый формат — подобно тому, как отдельные компании уходят на удалённую работу.

Люди не легко переживают изолированность в условиях карантина, невозможность получать традиционные дозы общения. Дефицит живого человеческого общения тяготит каждого из нас. Видеть глаза человека, его улыбку, жесты — очень важно. Это касается как взаимоотношения с друзьями, так и с коллегами. И может негативно отразиться на качестве коммуникаций.



Что такое коммуникации?

Коммуникация – это не просто общение...

от лат. «communicatio» — сообщение, передача и от «communicare» — делать общим, беседовать, связывать, сообщать, передавать.



Процесс коммуникации (в том числе как формы взаимодействия) понимается в качестве одной из основ жизни человека и общества в разных его проявлениях.



К коммуникациям относят деловую переписку, переговоры, межличностную, межгрупповую, публичную, массовую и политическую коммуникацию.

В межличностной коммуникации всегда отличают вербальную и невербальную коммуникацию.

Люди общаются, потому что им это нравится и хочется.

Основная задача коммуникации - эффективность, эффективная передача нужной информации либо оказание необходимого воздействия.

Коммуникативные навыки - навыки эффективного общения. Сюда обычно относят легкость установления контакта, поддержание разговора, навыки синтонного общения, умение договариваться и настаивать на своих законных правах.



Эпидемия и наш мозг

Каждый человек рождается с множеством нейронов, но очень небольшим количеством связей между ними. Эти связи строятся по мере взаимодействия с окружающим нас миром и в конечном счете и создают нас такими, какие мы есть.



Мозг постоянно меняется, и он всегда способен на создание новых нейронных связей.

Привычка- это то действие, которое мы выполняем, не задумываясь. Находясь на изоляции мы начинаем выходить из зон комфорта. Любое такое действие требует дополнительных энергетических затрат.

30 дней — более чем достаточно для образования и укрепления новых нейронных связей.

Все это время мы создаем новые привычки, которые останутся в нашей жизни и после окончания карантина.



Барьеры виртуальных коммуникаций

К сожалению виртуальные коммуникации имеют ряд ограничений:

1. Отсутствие зрительного контакта, который за счет действия зеркальных нейронов способствует лучшему пониманию смысла сообщения.
2. Отсутствие невербальных средств коммуникации — мы лишь на 7% воспринимаем информацию посредством слов и на 73% — посредством жестов, мимики, поз, выражения лица.
3. Отсутствие возможности отслеживать реакцию собеседника на услышанное, а следовательно и возможности оперативно менять содержание и форму сообщения.

Однако, на ближайшее время выбора у нас нет — поэтому надо учиться эффективно коммуницировать в новом виртуальном режиме.

В четырех стенах





Изоляция сильно влияет на всех, кто с ней столкнулся. Но те, кто живёт в одиночестве или, например, с соседями, партнёром, партнёршей или детьми, оказываются в разных ситуациях — и сталкиваются с разными трудностями.

У тех, кто оказался заперт дома с близкими, может расти напряжение и раздражительность в отношениях с домашними. Одно дело — проводить с ними время по собственной воле на выходных и праздниках, и совсем другое — оказаться в плотном контакте двадцать четыре часа в сутки.

Люди, которые живут в одиночестве, могут почувствовать себя более одинокими — даже если в обычных обстоятельствах им вполне комфортно без отношений. Вынужденная изоляция довольно тяжёлое переживание, даже для тех, кто считает себя интровертом и не испытывает потребности в ежедневном плотном общении

Эпидемия одиночества

Социальные контакты и сенсорные стимулы крайне важны для сохранности и развития мозга. Именно поэтому во время вынужденной самоизоляции важно попытаться сохранить для мозга хотя бы имитацию привычного распорядка жизни. Например, составить график работы и отдыха, который будет включать в себя перерывы для физических упражнений, так как тело тоже вдруг осталось без привычной нагрузки. Также необходимо найти возможность выйти на балкон без телефона, просто подышать свежим воздухом и приглядеться к картинке на улице.





Многим в изоляции хочется чем-то заглушить ощущение одиночества. Советуют избегать алкоголя и «фоновых» отвлекающих занятий вроде сериалов в режиме нон-стоп и постоянных переписок с друзьями между другими делами. В самих чатах или просмотре сериалов нет ничего плохого. Просто, запущенные в фоновом режиме, они не принесут того удовольствия, которое могли бы, и будут отвлекать от других дел. Есть риск, что чувство одиночества таким образом только возрастёт.



Оптимальный вариант — пару раз в день выделять время на полноценный голосовой звонок или сеанс видеосвязи по скайпу и поговорить с близкими, ни на что больше не отвлекаясь. А кино посмотреть вечером или в обеденный перерыв, как заслуженное вознаграждение после выполненных дел.

Перегрузка от виртуального общения: контакт 24/7

Человек ежедневно сталкивается с большими потоками информации. Их источники не только СМИ, но и социальные сети. Многочисленными стали и каналы получения новостей, а также коммуникации. Мы испытываем напряжение от потока сообщений не из-за наличия гаджетов, которые рядом. Смартфоны и ноутбуки — это инструменты для получения информации.



Выделяют две основные причины перегрузки:

Первая — непрерывное потребление информации. Когда человек интенсивно думает, осмысливает задачу и приходит к выводам — это полезно. Но когда этот процесс становится перманентным, он перестает стимулировать мозг и создает обратный эффект.

Вторая — это хаотичное потребление информации. Мы потребляем не просто много сообщений, часто мы делаем это бессистемно, быстро переключая внимание. Это утомляет и выбивает из колеи.

Техники восстановления





Грамотное восстановление — один из главных способов защиты от информационных перегрузок. Отстроить себя от источника усталости — потоков информации — и найти другой источник наполнения. В этом принцип всех техник для подобных ситуаций.

Информационное голодание

Устраивать временное информационное голодание важно с определенной периодичностью.

В масштабе дня это несколько часов без доступа в Сеть, когда вы занимаетесь отвлеченной деятельностью — печете пирог, разбираете бумаги на рабочем столе, пьете кофе, обедаете. Создайте для себя ежедневные ритуалы — несколько минут медитации, нахождение в приятной обстановке (аромасвечи, комната релаксации).



Флоатинг

Флоатинг — один из способов «перезагрузки». Это продолжительное нахождение в комнате без света, цвета и иных отвлекающих факторов, в течение часа или двух. Это оставление себя наедине с собой и отсечение от внешнего мира дают очень хороший эффект расслабления и наполнения энергией.

Физическая разрядка

Такой же эффект дают занятия спортом, любым, который вам по вкусу. Речь идет не о целенаправленных и трудоемких тренировках с целью увеличить мышечную массу или пробежать марафон, а о занятиях в удовольствие.

Физическое расслабление — массажи, успокаивающая ванна дома — позволяет снять общее напряжение.

Творчество руками

Зафиксируйте себя в пространстве и времени — больше тактильных активностей. Вышивайте, рисуйте, лепите, пишите тексты ручкой в блокноте. Сопроводите свою творческую терапию расслабляющим аудиосопровождением — звуки природы, релаксирующая музыка.

Сон

Так заложено природой. Мы спим, чтобы восстанавливать свои силы и системы организма. Позаботьтесь о том, чтобы эта часть суток проходила максимально качественно. Возьмите за правило переключаться в офлайн-режим минимум за два часа до сна. Триллер на ночь — не лучший вариант отвлечения. Если у вас есть возможность устроить тихий час в течение дня, воспользуйтесь ею.

Конфликты в период самоизоляции

Многие семьи, угрозой распространения коронавируса брошенные в тесные квартиры, могут испытать реальные трудности в общении. Неожиданно свалившаяся возможность побыть вместе на самом деле представляет серьёзную опасность.

Режим самоизоляции может привести к всплеску домашнего насилия и конфликтов в семье.

Конфликты в семьях во время самоизоляции чаще всего возникают из-за отсутствия эмоционального доверительного общения. «Люди разучились общаться по душам из-за стрессов, из-за бесконечной беготни (работа — дом — дела)». Оказавшись в изоляции, партнёры начинают делить власть в семье и вспоминать старые обиды.



Планирование и самоизоляция

Необходимо строить планы. Как минимум на день вперёд. Естественно и спонтанно вряд ли получится: надо организовать заранее, решить, чем завтра будете заниматься себя и чем — детей. Когда площадь квартиры небольшая, то если всех не рассредоточить, это плохо закончится. Родители начнут цапаться, дети станут на это смотреть. Только внутренняя организованность в семье помогает пережить самоизоляцию.



Особенно тяжело, если дома сразу несколько маленьких детей. Взрослым непременно заранее надо договориться, кто и чем их будет занимать и в какие часы.

Очень важно, чтобы родители прислушивались и сопереживали страхам своих детей и при этом правдиво говорили о ситуации в объёме, соответствующем возрасту ребёнка.

Поддержание физической активности очень важно для повышения настроения. Рекомендованы бег на месте, бег по лестнице, игра в мини-баскетбол или футбол (если речь идёт о загородном доме).

Очень важно выделять время для занятий, которые просто заставляют вас чувствовать себя хорошо, — например, выпить чашечку чая на балконе.

Уважение к одиночеству очень важно. Чередуйте семейные ритуалы, такие как совместный ужин или просмотр кино, с моментами, когда каждому надо побыть наедине с собой.





И так, отношения во многом переходят на удалённый формат и с этим приходится смириться. Сегодня возможностей для общения онлайн куда больше, чем десять лет назад, и многие помогают воссоздать ощущение присутствия собеседника: голосовые сообщения и видеосвязь есть во многих мессенджерах. Появляются виртуальные бары и платформы для онлайн-концертов — всё, что помогает почувствовать единение и привычное течение жизни, пусть и в таком непривычном формате.



Бабуля,
как у тебя
дела?