



Уважаемые сотрудники! Ответив на вопросы этого теста, можете определить выполнили ли Вы Всемирную карантинную программу.

Этот тест основан на опыте жителей разных стран, где введен карантин (или режим самоизоляции). Все, что Вы встретите в этом списке, сегодня делают люди по всему миру. Это успокаивает, ведь переживать неприятности всем вместе не так уж страшно. Проверьте, насколько Ваш личный опыт совпадает с мировым. Начисляйте себе по одному баллу за каждый поступок, который успели совершить за время самоизоляции.

1. Самостоятельно постриглись.
2. Напились в одиночку.
3. Пообщались с родными, друзьями по видеосвязи.
4. Перед видеосвязью долго выбирали подходящий фон.
5. Сфотографировались с медицинской маской на лице.
6. Собрали пазл.
7. Шутили насчёт лишних килограммов.
8. Посмотрели непристойное количество телепрограмм.
9. Собственноручно испекли хлеб.
10. Собственноручно испекли пирог.

11. Выложили в интернете фотографию собственноручно испечённого хлеба.
12. Как-то раз закашлялись и от этого почувствовали панику.
13. Три дня подряд одевались в одно и то же.
14. В магазине или аптеке напоминали некоторым посетителям о необходимости социальной дистанции не менее полутора метров.
15. Заказывали доставку еды.
16. Найдя в интернете страшную заметку, пересылали её родным.
17. Строили планы, куда пойдёте первым делом, когда всё это закончится.
18. Размышляли над тем, куда вам столько гречки, тушёнки, рыбных консервов.
19. Гадали, что будете делать с таким количеством антисептика.
20. Докатались даже до того, что посмотрели по телевизору оперу, или балет, или концерт симфонической музыки. (Или докатались до того, что посмотрели концерт современной эстрады.)
21. Озаботились вопросом сухости кожи рук после такого количества мыла и антисептика.
22. Среди всех телевизионных экспертов выбрали того, кому больше всего доверяете.
23. Съели макарон больше, чем когда-либо.
24. Съели сладостей больше, чем когда-либо.
25. Однажды вообще пообедали какой-то дрянью, потому что было лень готовить.
26. Попытались научить бабушку, дедушку, маму, папу пользоваться интернетом,
27. Перемыли в доме всю посуду.
28. Были раздражены тем, сколько посуды теперь приходится мыть.
29. Беспокоились о состоянии фондового рынка и курса валют.
30. Провели целый день, ни разу не выйдя из дома.
31. В конце телефонного разговора при прощании добавляли фразы: «не болейте», «берегите себя», «следите за здоровьем».
32. Обещали себе, что засядете за книги, но всё время как-то не получается.
33. Пытались собственноручно изготовить защитную маску.
34. Сняли видеоролик и выложили его в интернет.
35. Шутили над реакцией кошек и собак, удивлённых постоянным присутствием хозяев в доме.
36. Сравнивали самоизоляцию с тюремным заключением, хотя на самом деле ничего общего.

8 баллов и менее. «Фома неверующий».

Вам некогда погружаться в прелести карантина. Возможно, вы медработник, сотрудник органов, водитель общественного транспорта или гражданин страны, где карантинные меры не вводились. А ещё может статься, что вы просто нарушаете предписания. Мы вам, конечно, не полиция, чтобы ругать, но сами посудите, скольких удовольствий вы себя лишаете!

9-17 баллов. «Маленькая, но гордая птичка».

Стандартная программа самоизоляции вами не выполнена. Возможно, вы даже отказываетесь смотреть телевизор, а это уж совсем ни в какие ворота... Неужели вы действительно за отведённое время прочитали много хороших книг? Или наконец занялись важным делом, которое откладывали годами? Выбросите эту дурь из головы и срочно идите выкладывать в интернет свою фотографию в защитной маске! Не отбивайтесь от коллектива, иначе будете как та птичка из кавказского тоста, которая заявила: «Лично я полечу прямо на солнце». И чем кончилось?

18-26 баллов. „Капитан корабля». Вы идёте по правильному пути. Всё, что указано в нашем списке, является естественной реакцией на события, даже включая раздражение и беспокойство. В нашем сегодняшнем деле главное — занять руки и язык. Руки моют посуду и чистят морковь, а язык болтает по телефону и ругается с телевизором. Главное - не подключать к этому делу голову, она нам ещё пригодится. И вообще человеческий мозг в подобной ситуации склонен включать режим паники и паранойи. Ведь, разок кашлянув, вы наверняка уже ловили себя на мысли, что этот кашель неспроста. Давайте спросим себя: на что мы можем повлиять? Если мы в состоянии что-либо изменить, то надо действовать, а если нет, то следует просто наблюдать. Это и будет означать, что у вас всё под контролем. Вы по-прежнему управляете семейным кораблём, просто сейчас он находится в гавани. Вы набрали больше половины возможной суммы баллов, так что программа ещё не выполнена до конца. Идите печь хлеб или насмехаться над котом.

27 баллов и более. «Добровольный затворник».

Все пункты нашего теста носят общечеловеческий характер, и даже если некоторые действия кажутся абсурдными, они абсолютно естественны. Вы планомерно прошли почти все стадии домашней самоизоляции. И, думается, даже нашли в этом определенные плюсы. На самом деле многие люди годами ведут такой образ жизни, и для них он вполне органичен. Например, для российских пенсионеров. Если вы ещё не достигли преклонного возраста, то сейчас есть возможность примерить это на себя сделать выводы и внести коррективы. И к тому же теперь нам легче понять людей старшего поколения.

Педагог-психолог Щербинина Д.М.