

БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



Психологи – родителям

2+2

Дистанционное обучение – это не жесткий тест, а хорошая возможность: ребенок рядом с вами.



Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение.



Дети плохо чувствуют время, помогите им его распланировать.



В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получается, а что нет.



Не жалейте объятий.



Не забудьте: без стимулов и разумных ограничений не обойтись.

#приангарьесидидома

#сидимдома38

#мывместе

БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



Детям



Самоизоляция – это не испытание, а способ защиты тебя и твоих близких.



Дистанционное обучение – это не развлечение, а новый способ обучения.



Четкий распорядок дня поможет рационально распределить твоё время на обучение и отдых.



Используй свободное время для поиска новых интересов и увлечений.

БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



Родителям школьников



Обеспечьте детям удобное, хорошо освещенное рабочее место.



Распланировать распорядок дня ребенка, предусмотрев в нем время не только для занятий, но и продуктивного отдыха или чередуйте периоды занятий и отдыха.



Используйте свободное время для саморазвития.



Не забывайте о личной гигиене и гигиене помещения.



Разучите вместе с ребенком гимнастику для глаз.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях

✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

✓ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

- мыть руки после улицы и перед едой;
- бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физические упражнения.

ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ!

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВЛЕНЫ ДОЦЕНТОМ ФАКУЛЬТЕТА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА Ю.В. ЗАРЕЦКИМ.