

Оценивайте свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделяйте, что Вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим делам по намеченному графику.

Помните! 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, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов: хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но...

Очень важно, чтобы Вы понимали, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если Вы и Ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите, чем он хотел бы заняться с Вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, Вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, Вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. А может просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Здоровья Вам и Вашим деткам!!!



Отдел психолого-педагогического сопровождения
Тел.: +7(34677)41162



Отдел психолого-педагогического сопровождения

Рекомендации педагога-психолога для родителей и детей школьного возраста по сохранению психологического здоровья в условиях самоизоляции и дистанционного обучения.



Педагог-психолог
Васянина В.О.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у Вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Далее представлены рекомендации, которым стоит придерживаться для сохранения психологического, а также физического здоровья Вас и Ваших близких.

Поговорите со своим ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу всего происходящего. Если у ребенка какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать школьника, не передать ему свои тревоги, если они у Вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам ребенка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать гаджеты влажными салфетками).



Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям, например: 1) у детей подросткового возраста это может вызвать протестные реакции, что приведет к конфликтам, ребенок перестанет Вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от Вас; 2) если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Покажите своему ребенку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для школьника, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.

Обсудите со школьником, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать.



В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, Ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, рисовать, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете.

Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, Вам и Вашим детям понятно, на что Вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Не забывайте, что сегодняшняя ситуация может вызывать ощущение растерянности и тревоги у всех членов семьи. Кажется, что следить за новостями сегодня очень важно («нужно быть в курсе»). Однако, информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его. Старайтесь не слишком часто отслеживать сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут утром и вечером) и переключаться на другие дела и заботы.