

Как поддержать погоду в доме

Рекомендации по охране психического здоровья учащихся, родителей и педагогов в условиях COVID-19 и режиме самоизоляции
(составил педагог - психолог, к.псих.н. Люция Альфатовна Закирзянова)

1. Поддерживайте в семье благоприятную обстановку.
В первую очередь, сохраняйте спокойствие в связи с происходящими изменениями и вынужденной самоизоляции. Не стоит часто или постоянно следить за новостями и верить "слухам". Помните, что дети и подростки наблюдают за нашим поведением и эмоциями. Самое время научить их справляться с трудными ситуациями.
2. Доверяйте только официальным проверенным данным (например, информация касательно учебного процесса на сайте мин просвещения, казанобр или на сайте гимназии)
3. Поддерживайте привычный ритм жизни, а именно соблюдайте режим дня. Зарядка, время сна и отдыха, время для учёбы/работы и т.д. Привлекайте детей к домашним хлопотам.
4. Насколько это возможно, поддерживайте стремление ребёнка играть и общаться со своими сверстниками. Для детей и подростков очень важно быть в контакте со своими друзьями, пусть даже через электронные средства общения.
5. В связи с вынужденной самоизоляцией и долгому пребыванию вместе возможны реакции раздражения друг на друга. Уважайте стремление к уединению.
6. Помогите близким справиться с трудными эмоциональными реакциями, такими как одиночество, печаль, тревога, раздражение. Обсудите наиболее приемлемые способы снятия напряжения. Будьте внимательны к переживаниям друг друга, дайте возможность быть услышанными.
7. Снятию напряжения и тревоги помогает чувство юмора и позитивное мышление. Вспомните старые анекдоты, посмотрите семейные фильмы. Кроме того, участие в творческой деятельности, например, игра или рисование, могут облегчить эти негативные переживания.
8. Если тревожные мысли одолели вас, не сопротивляйтесь. Сосредоточьтесь на моменте "здесь и сейчас". Сделайте глубокий вдох и выдох. Понаблюдайте некоторое время за своим дыханием.
9. Расскажите детям и подросткам в доступной форме о сложившейся обстановке, о мерах профилактики и её важности, о гигиене и способах самозащиты.
10. Обращайтесь за помощью к специалистам. Телефон доверия 8-800-2000-122, телефон круглосуточной психологической службы "Сердэш-129" т2795580