

Рекомендации психолога подросткам, испытывающим беспокойство по поводу коронавируса.

Дорогие ребята, за последнее время жизнь здорово изменилась, в нашем техникуме введена удаленная форма обучения, многие родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В этой ситуации очень важно сосредоточиться на новых возможностях, которые у вас появились, а не думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать позитивным. Предлагаю вам несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, и в то же время-отнестись к ситуации серьезно:

- Помните, что дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
- Выполняйте меры профилактики : мыть руки с мылом после улицы, и перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, хорошо высыпаться и питаться, делать утром физическую зарядку – все это укрепляет иммунитет.
- Соблюдайте режим самоизоляции : сидимдома#общаемсяонлайн# Скучно?? Одолели страхи из новостей? Однако, именно вы решаете, что смотреть и чем заняться дома, все в ваших руках! Например, меньше смотреть новости и читать информацию в соцсетях (возьмите за правило читать новостную ленту не больше 10 минут в день). Смотрите больше фильмов, которые поднимают настроение. Включаем юмор и позитив. Вспоминаем свои увлечения. Если ты умеешь петь, хорошо печешь вкусняшки или сам собираешь двигатель автомобиля, почему бы тебе не начать выкладывать свои записи, ролики в интернет? Или создать свой чат по интересам? Вк, ок, ватсап, телеграм, инстаграм ...те самые интернет-ресурсы. Используй их с пользой!
- Упражнение при тревоге: важно знать, что сама по себе тревога, это волнение о будущем, которого еще нету. А живем мы здесь и сейчас. Просто остановись, сядь, сделай глубокий вдох на счет 1,2,3 и выдох на счет 4,5,6,7, повтори так 5-10 раз. Можешь потом взять ручку и бумагу и напиши список всего, что тебя тревожит или беспокоит. Пиши не раздумывая, все, что придет в голову. Написанное нужно порвать или сжечь.

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса :

Уважаемые родители! Сейчас такая ситуация, когда ваши дети оказались длительное время дома. Предлагаю вам некоторые рекомендации для поддержания хороших взаимоотношений в ваших семьях и снижения риска конфликтов:

- На время самоизоляции, когда круглые сутки приходится находиться вместе в четырех стенах надо объявить перемирие по застарелым семейным конфликтам и договориться о правилах в новых условиях.

- Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти внеплановые «каникулы». Спросите у вашего сына или дочери, что он(она) слышал и что думает про пандемию. Есть ли у него какие-то опасения по поводу этого вируса. Если нужно-обсудите с подростком то, чего он боится. И настройте его на позитивный лад.
- Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать гаджеты влажными антибактериальными салфетками). При этом, не контролируйте каждый шаг своего ребенка, не напоминайте по сто раз, чтобы он помыл руки-это может привести к протестным реакциям. Покажите подростку, что эти правила сейчас необходимы, используйте примеры значимых для него людей.
- Обсудите с подростком, чем он мог бы заняться на период карантина, о важности соблюдать режим дня и о выполнении учебных онлайн-заданий, о подготовке к экзаменам.
- Если дома постоянно находятся несколько человек, то важно договориться, чтобы у каждого было свое время (хотя бы 1 час в день), когда он может побыть один и когда каждый занимается своими делами.
- Придумывайте новые семейные традиции! Например, пересматривайте свои семейные фото вместе с детьми; рассказывайте забавные истории из своего детства, вспомните, что было модно когда вам было 16 лет, как вы проводили время, чем занимались. Делайте совместные чаепития, смотрите всей семьей добрые смешные кинокомедии. Не упускайте эти возможности!!!

Психолог Леонова Светлана Васильевна

Тел. 8950-843-28-33 /ватсап/

Email : svtleonova@gmail.com