



УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**ПРОВОДИ КАРАНТИН С ПОЛЬЗОЙ
ПРОКАЧАЙ СВОИ ЗНАНИЯ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!**



Разработала: психолог Искакова А.М.

(в конце –упражнения)

КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА (СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА АЗАМАТА НАЙМАНА)

- **НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СЛУХАМ, РЕГУЛЯРНО СОБИРАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ С ВЕБ-САЙТА ВОЗ (ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ) И ПЛАТФОРМ МЕСТНЫХ ОРГАНОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ОТЛИЧИТЬ ФАКТЫ ОТ СЛУХОВ. ФАКТЫ ПОМОГУТ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРАХИ", — ГОВОРИТ ОН.**
- **COVID-19 МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ ИЗ МНОГИХ СТРАН, ВО МНОГИХ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ТОЧКАХ. НЕ АССОЦИИРУЙТЕ ЕГО С КАКОЙ-ЛИБО ЭТНИЧЕСКОЙ ИЛИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬЮ«**
- **ПОИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ, КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА У СОСЕДЕЙ ИЛИ ЛЮДЕЙ ИЗ ВАШЕГО СООБЩЕСТВА, КОТОРЫМ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ. СОВМЕСТНАЯ РАБОТА В РАМКАХ ОДНОГО СООБЩЕСТВА МОЖЕТ ПОМОЧЬ СОЗДАТЬ СОЛИДАРНОСТЬ В СВЯЗИ С COVID-19«**
- **ПРАКТИКУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА, НА КАРАНТИНЕ ИЛИ В ИЗОЛЯЦИИ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ"**

КАРАНТИН И САМОИЗОЛЯЦИЯ: 5 СПОСОБОВ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И НАСТРОЙ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



- **Составляйте списки дел на день**
- **Проветривайте помещение**
- **Делайте упражнения**
- **Занимайтесь творчеством, увлечениями**
- **Правильное начало дня**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

- **Яркие, эмоционально позитивные воспоминания помогут обрести душевный покой и взбодриться.**
- **Находите позитив в трудностях и вызовах судьбы.**
- **Управляйте эмоциями**



ФОРМИРОВАНИЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ — УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

- **ОГРАНИЧЬТЕ ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ ПО ПРИНЦИПУ: «ВСЕ ПЛОХО, ПЛОХО, ПЛОХО...».**
- **ПЕРЕСТАНЬТЕ ПЕРЕОСМЫСЛИВАТЬ И ОБДУМЫВАТЬ НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ. НЕ КРИТИКУЙТЕ СЕБЯ, ОСТАВЬТЕ ЭТО НЕДРУГАМ.**
- **СТИМУЛИРУЙТЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, РАДУЯСЬ ВКУСНОЙ ЕДЕ, ПРОКАЗАМ ДЕТЕЙ, ДОЖДЮ, СНЕГУ ИЛИ СОЛНЦУ, НАСЛАЖДАЯСЬ ОБЩЕНИЕМ С ПРИЯТНЫМИ И УМНЫМИ ЛЮДЬМИ.**
- **ЧИТАЙТЕ БОЛЬШЕ: [HTTPS://LEKARSTVA.NUR.KZ/1714435-PSIHOLOGICESKIJ-NASTROJ-NA-HOROSEE-NASTROENIE-PRAKTIKI.HTML](https://lekarstva.nur.kz/1714435-psihologiceskij-nastroj-na-horosee-nastroenie-praktiki.html)**

КАК НЕ ВПАСТЬ В ХАНДРУ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

СПОСОБЫ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ И ПРОВЕСТИ КАРАНТИН С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ:

1. СОСТАВЬТЕ СПИСОК ТОГО, ЧТО ВАМ ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД ХОТЕЛОСЬ УЗНАТЬ, НАУЧИТЬСЯ, ПОЧИТАТЬ, СДЕЛАТЬ, НО ДО ЭТОГО ВСЁ "НЕ ДОХОДИЛИ РУКИ". ПИШИТЕ ВСЕ ПОДРЯД, ЧТО ВСПОМНИТЕ.
2. ОТЛОЖИТЕ СПИСОК В СТОРОНУ МИНУТ НА 30-45. ЗАЙМИТЕСЬ ЧЕМ-ТО ДРУГИМ.
3. ВЕРНИТЕСЬ К СПИСКУ И ПЕРЕЧИТАЙТЕ ЕГО. ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ЧТО-ТО ДОБАВИТЬ - ДОПИШИТЕ.
4. РАСПРЕДЕЛИТЕ ВСЕ ПУНКТЫ ПО ОДНОТИПНЫМ ГРУППАМ.
НАПРИМЕР, МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ТАКИЕ РАЗДЕЛЫ:
 - ПОЧИТАТЬ КНИГИ;
 - ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМЫ;
 - ПОЛУЧИТЬ НАВЫК;
 - ИЗУЧИТЬ НОВУЮ ПРОГРАММУ ИЛИ УЧЕБНЫЙ КУРС;
 - НАВЕСТИ ПОРЯДОК;
 - ПООБЩАТЬСЯ;
 - ЛИЧНОСТНО ИЗМЕНИТЬСЯ.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН. ОН МОЖЕТ БЫТЬ ТАКИМ:



- **ПО СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИЗУЧИТЬ НОВУЮ ПРОГРАММУ ИЛИ ПРОПИСАТЬ ИДЕЮ НОВОГО ПРОЕКТА;**
- **ПОСЛУШАТЬ/ЗАКАЧАТЬ МУЗЫКУ;**
- **ПОЗВОНИТЬ СТАРЫМ ДРУЗЬЯМ, С КОТОРЫМИ ДАВНО НЕ ОБЩАЛИСЬ;**
- **СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СВОИМИ РУКАМИ/ПОСМОТРЕТЬ МАСТЕР-КЛАСС;**
- **СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ ДОМА (НАПРИМЕР, НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ШКАФУ, ПЕРЕСМОТРЕТЬ ГАРДЕРОБ, ПОЧИНИТЬ КАПАЮЩИЙ КРАН, ПЕРЕСАДИТЬ ЦВЕТЫ);**
- **НАЙТИ СТАРЫЕ КОНСТРУКТОРЫ И НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ- ПОИГРАТЬ В НИХ С ДЕТЬМИ;**
- **ВСПОМНИТЬ ИГРЫ ИЗ ДЕТСТВА И ОБУЧИТЬ ИМ СВОИХ ДЕТЕЙ (ПОМНИТЕ- "МОРСКОЙ БОЙ" В ТЕРАДЖЕ ИЛИ "5 В РЯД" , УСЛОЖНЕННЫЙ ВОСТОЧНЫЙ ВАРИАНТ "КРЕСТИКОВ-НОЛИКОВ"?)**;
- **НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ НА МУЗЫКАЛЬНОМ ИНСТРУМЕНТЕ (ЕСЛИ ЕСТЬ), ИЛИ ВОССТАНОВИТЬ СВОИ МУЗЫКАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ЕСЛИ ДАВНО НЕ ИГРАЛИ;**



- ИЗУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК;
- ОСВОИТЬ НОВЫЕ КУЛИНАРНЫЕ БЛЮДА;
- ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ ДОМА (ИЗУЧАТЬ ВИДЕОУРОКИ ПО ЙОГЕ, ТАНЦАМ, ГИМНАСТИКЕ);
- ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА;
- ВЫРАБОТАТЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ;

СПИСОК МОЖНО ПРОДОЛЖИТЬ!



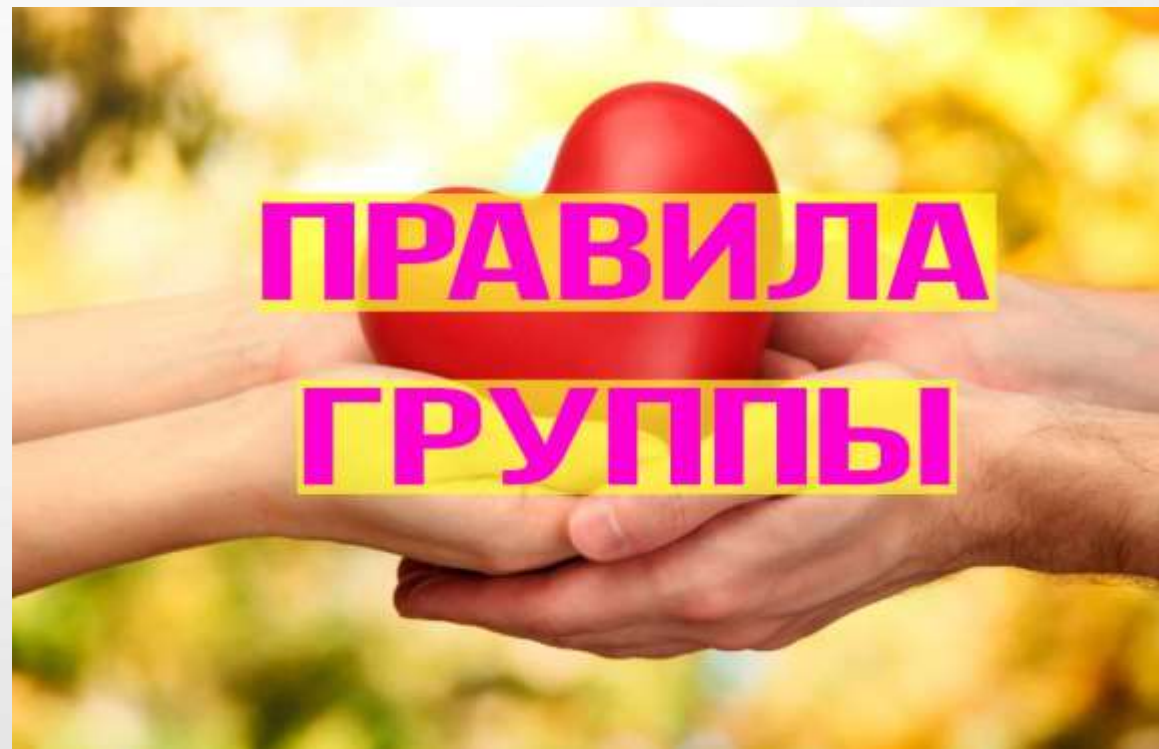
ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:

- ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ И РЕШАТЬ НАКОПИВШИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ;
- СРЫВАТЬСЯ НА СВОЮ ПОЛОВИНУ И УСТРАИВАТЬ СКАНДАЛЫ;
- УСТРАИВАТЬ КАРДИНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПРИНИМАТЬ СКОРОПАЛИТЕЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ.
- ЭТО ВСЁ ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ ДО СТАБИЛИЗАЦИИ СИТУАЦИИ.

ТРЕНИНГ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ «ТЕПЛО СЕМЬИ»



- **АКТИВНОСТЬ**
- **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ И УВАЖЕНИЕ**
- **ПРАВИЛО «СТОП»**
- **ПРАВИЛО «Я- ВЫСКАЗЫВАНИЯ»**
- **ПРАВИЛО НА ЗАПРЕТ ДАВАТЬ ОЦЕНКУ**



УПРАЖНЕНИЕ «ПРОДОЛЖИТЬ ФРАЗУ...» (ПО КРУГУ)

«В моей семье.....»

«Чтобы в жизни состояться...».

БОЛЬШЕ ВСЕГО МНЕ СЕГОДНЯ ХОЧЕТСЯ...

**КОГДА
Я БЫЛ
МАЛЕНЬКИЙ ...**

Продолжите фразу
"Мой город прекрасен тем,
что в нем..."

«Я ГОРЖУСЬ ТЕМ, ЧТО...»

ЛУЧШЕ ВСЕГО Я УМЕЮ...

«Когда-нибудь в жизни я обязательно...»

"Я счастливый человек, когда..."

«Самые счастливые события в жизни..»

УПРАЖНЕНИЕ «ИДЕАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ И ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК»

- **ДЕТИ ОТДЕЛЬНО ОТ РОДИТЕЛЕЙ СОСТАВЛЯЮТ СПИСОК, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ИДЕАЛЬНОГО РОДИТЕЛЯ.**
- **РОДИТЕЛИ, ОБЪЕДИНИВШИСЬ, СОСТАВЛЯЮТ СВОЙ СПИСОК ХАРАКТЕРИСТИК ИДЕАЛЬНОГО РЕБЕНКА.**
- **ПОСЛЕ ЭТОГО СПИСКИ ЗАЧИТЫВАЮТСЯ. УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ОБСУДИТЬ ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ОНИ ТАКОВЫМИ, ЧТО ИЗ СПИСКА ИМ БЫ ХОТЕЛОСЬ ВЗЯТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЧТОБЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ОБРАЗУ «ИДЕАЛЬНОГО РОДИТЕЛЯ, ЛИБО ИДЕАЛЬНОГО РЕБЕНКА».**



УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВ»

ВСЕ ВЫ СЕЙЧАС БУДЕТЕ ЖИТЕЛЯМИ ЧУДЕСНОГО ОСТРОВА. ВЫ БУДЕТЕ ПЛАВАТЬ, ИГРАТЬ, ВЕСЕЛИТЬСЯ ПО ВСЕЙ КОМНАТЕ, ТО ЕСТЬ ПО МОРЮ, А КАК ТОЛЬКО Я КРИКНУ: «АКУЛА!» — ВСЕ СРАЗУ ЗАСКОЧАТ НА ОСТРОВ (НА ГАЗЕТУ), ЧТОБ СПАСТИСЬ. КАК ТОЛЬКО Я СКАЖУ: «АКУЛА УШЛА!» — ВЫ ВСЕ ОПЯТЬ НАЧИНАЕТЕ ПЛАВАТЬ И ВЕСЕЛИТЬСЯ.

(В НАЧАЛЕ ИГРЫ ГАЗЕТА СВОБОДНО ВМЕЩАЕТ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ. ПОСЛЕ ТОГО, КАК ГРУППА ЛЕГКО РАЗМЕСТИЛАСЬ НА ГАЗЕТЕ, ВЕДУЩИЙ ГОВОРИТ: "ОЧЕНЬ ХОРОШО! НО ПРОИЗОШЛО НАВОДНЕНИЕ, И ОСТРОВОК УМЕНЬШИЛСЯ – ГАЗЕТА СКЛАДЫВАЕТСЯ ПОПОЛАМ. КАК ВЫ ПОСТУПИТЕ ТЕПЕРЬ? НИ РВАТЬ, НИ РАЗДВИГАТЬ ГАЗЕТУ НЕЛЬЗЯ". ЗАТЕМ ГАЗЕТА СКЛАДЫВАЕТСЯ ВЧЕТВЕРО, И Т.Д.)



УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ ГЕРБ СЕМЬИ»

- **СЕМЬЯ ДОЛЖНА СОЗДАТЬ ГЕРБ СВОЕЙ СЕМЬИ. ГЕРБ НАДО КРАСИВО ОФОРМИТЬ.**
- **РИСОВАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СОВМЕСТНЫМ. ИЗОБРАЖЕНИЕ ГЕРБА И ДЕВИЗА ЗАСТАВЛЯЮТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ГЛАВНОМ И ОБЩЕМ, ЧТО ЦЕНЯТ В ЖИЗНИ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ, ЧЕМ ДОРОЖАТ.**
- **РЯДОМ С ГЕРБОМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ НАПИСАТЬ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ДЕВИЗ. ДЕВИЗ ДОЛЖЕН БЫТЬ КРАТКИМ И ОТРАЖАТЬ СУТЬ ЖИЗНЕННЫХ УСТРЕМЛЕНИЙ, ПОЗИЦИЙ, ИДЕЮ ИЛИ ЦЕЛЬ СЕМЬИ**

