

**Пандемия кезінде коронавирустық
инфекциясы таралуының алдын алу
мақсатында ата – аналармен білім
алушыларға арналған
ПСИХОЛОГ
кеңесі**



Карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің
ата – аналарына арналған КЕҢЕСТЕР:

1. Жасөспірім үшін жоспарланбаған демалысты үйде өткізу біркелкі қобалжуларға әкелуі мүмкін; Сол себепті бұл демалыс не үшін пайда болғанын түсіндіріңіз.

2. Балаңызға қысым жасамаңыз, оның әрбір іс – әрекетін жиі бақылауға алмаңыз – бұл жасөспірімнің бойында жағымсыз эмоциялардың пайда болуына әкелуі мүмкін.

3. Наразылық реакциясын тудырмаңыз, қақтығыстарға әкелуі мүмкін, жасөспірім Сізді тыңдаудан қалады, ең маңызды ақпаратты да елемейтін болады.

4. Балаңызды үнемі психологиялық тұрғыдан қолдап отырыңыз, ол оның өзіне деген сенімділігін арттырады және өзіне деген ішкі сенімі мықты болса, оның антисуицидтік тосқауылы берік болады!

5. Карантин кезіндегі күн тәртібін жүйелі ұйымдастырыңыз, көп уақытыңызды балаңызға бөліңіз, баланың белсенді өмір сүруін қадағалаңыз.

6. Балаңыздың қашықтан оқуына мүмкіндігінше жағдай жасаңыз, бала тапсырмаларды ала алмай, уақытының бос өткеніне өкініп, іштей қобалжусу пайда болуы мүмкін.

7. Әлеуметтік желідегі ресми ақпараттармен ғана бөлісіңіз және білім беру ұйымының қызметкерлерімен үнемі байланыс жасап отырыңыз.

Коронавирусқа байланысты мазасыздықты сезінетін жасөспірімдерге арналған ПСИХОЛОГ КЕҢЕСІ

1. Мазасыздану жеке тұлғаның кескіні сияқты, күнделікті үрей эмоциясымен, эмоционалды қозу сезімінің жоғарылауымен қаланатын, адам миының генетикалық детерминистік қасиетімен байланысты құбылыс.

2. Көңіл-күйіңізді жоғалтпауға және алаңдаушылыққа бой алдырмауға тырысыңыз.

3. Әлеуметтік желідегі ресми ақпараттармен ғана бөлісіп, үнемі пән оқытушыларымен және топ жетекшісімен байланыс жасап отырыңыз.

4. Ата –анаңның айтқанын тыңда!

Қоғамдық тәртіпті сақтап, адамдардың қауіпсіздігі үшін үйден шықпаңыз.

5. Жеке гигиена талаптарын қатаң сақтап, бос уақытыңызды тиімді жұмсаңыз. /Жаттығулар жасау, дұрыс тамақтану, кітаптар оқу т.б./

6.Мазасыздықпен қорқыныш жағдайлар бойынша әлемдегі жетекші сарапшалардың бірі Роберт Лихидің еңбектерін оқыңыз;

7.Кез келген жағдайда сабырлы бола біліңіз, жақсы ой ойлаңыз. Бұл сынақтан да аман - есен өтетініңізге сенімді болыңыз.