

Советы психолога
для родителей и учеников при пандемии, с
целью профилактики распространения
коронавирусной инфекции



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

1. Внеплановые каникулы могут привести к относительным волнениям;

Поговорите с детьми, объясните, почему возникли эти «каникулы».

2. Не оказывайте давление на подростка, не контролируйте каждое его действие – это может привести к появлению у подростка отрицательных эмоций.

3. Не вызывайте протестные реакции, которые могут привести к конфликтам, подросток перестанет Вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную информацию, если она исходит от вас.



4. Постоянно психологически поддерживайте своего ребенка, это повышает его уверенность в себе и если его внутреннее доверие к себе будет прочным, то антисуицидный барьер будет прочным.

5. Организуйте системный режим дня на время карантина, больше времени уделяйте ребенку, следите за активной жизнедеятельностью ребенка.

6. Создайте условия для дистанционного обучения вашего ребенка, из-за неполучения заданий и потери времени попросту у ребенка могут возникнуть внутренние переживания.

7. Делитесь только официальной информацией в социальных сетях и поддерживайте постоянную связь с сотрудниками организации образования.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА, ЧУВСТВУЮЩИХ ТРЕВОГУ

1. Тревога как изображение личности, складывающейся ежедневной эмоцией страха, повышения чувства эмоционального возбуждения, связано с генетическим детерминистским свойством мозга.
2. Постарайтесь не потерять душевный настрой и не поддаваться тревоге.
3. Делитесь только официальной информацией в социальных сетях, все время поддерживайте связь с классным руководителем и учителями-предметниками.



4. Строго соблюдайте требования личной гигиены, эффективно используйте свое свободное время /физические упражнения, правильное питание, чтение книг и др./

5. Прочитайте труды одного из ведущего эксперта по обстоятельствам тревоги и страха Роберта Лихи.

6. В любой ситуации будьте спокойным, настройтесь на хорошие мысли. Будьте уверены, что выйдете из этого испытания благополучно.

