

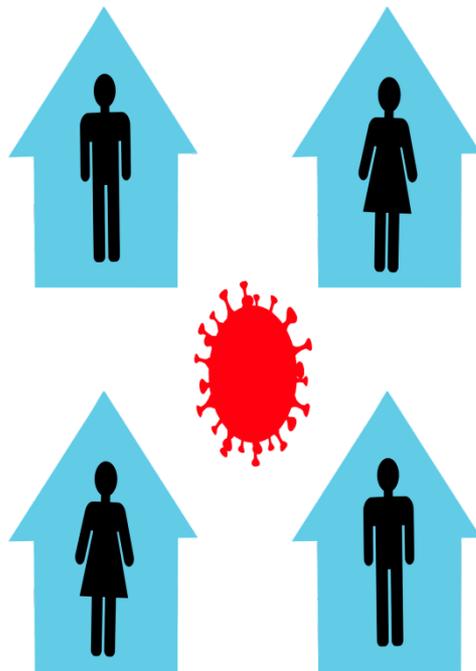
#Сидимдома



Психологические особенности самоизоляции.

Педагог – психолог
ГБОУ СОШ № 381 Кировского
района
Сажина Анастасия Петровна

Период безвременья. Много разной информации и тревожно?



Как родителю помочь ребенку и взрослому справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома?

Сохранять и поддерживать тёплую атмосферу в семье.

Сохранять спокойное, адекватное и *критичное отношение* к происходящему.

Достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 2х раз в день



Сделайте обязательным:

- **Цель на день**
- **Ежедневные планы**
- **Обсуждение планов на будущее.**

Научите ребенка и себя **выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими, на листе бумаги).



Помните про физическую активность взрослого и ребенка

Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, танцы...



- **Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.**
- **Старайтесь поддерживать режим дня (сон, режим питания).**
- **Чаще давайте себе и ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).**

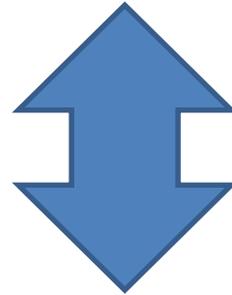
Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для

- автономного существования, когда каждый занимается своими делами.
- Детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял.
- родителям тоже стоит выделить территорию, чтобы остаться одному на время.
- «Что возможно, отдаю».
Помнить про делегирование дел.



Сохраняйте спокойствие.

Эмоциональное состояние ребенка



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЗРОСЛОГО



Не прерывайте общения...

- Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Не отнимайте у подростка общение через телефон, интернет, сейчас это важно!.
- **Вместе.**
Один в поле не воин. Объединяйтесь виртуально. Так легче переносить трудности

8-800-2000-122

Телефон доверия

- **Фонд поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации**

Сайт: www.telefon-doveria.ru





Не забывайте про: самоподдержку

И

ПОЗИТИВНЫЙ настрой.

Я спокойна.

Всё по плану!

Такого еще не было и это

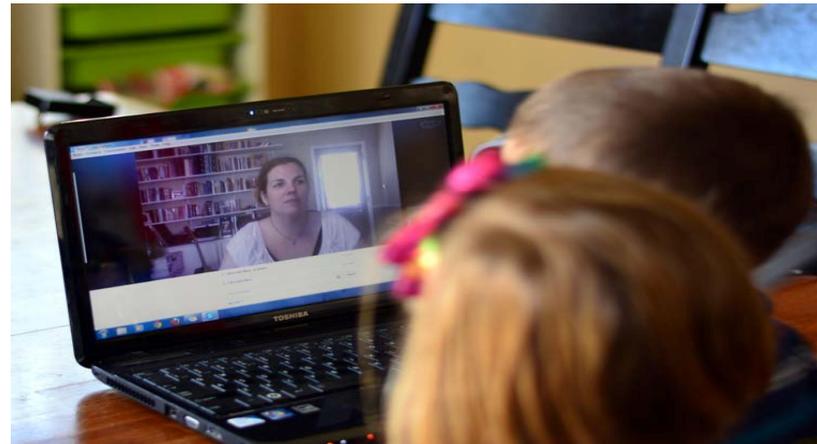
мы переживём!



Хобби, ресурсы.
Вспомните или попробуйте
деятельность, которая окрыляет.

В общении:

- Поддерживайте контакты, с помощью соц. сетей. ВК, Вацап, вайбер, телеграмм. Аудио и видео звонки.
- Вселяйте позитив и уверенность.
- В данный момент, избегайте отрицательных и оценочных суждений в адрес кого-либо.
- Поддерживайте друг друга.
#Мывместе.



И главное...

- ✓ Можно много времени проводить с семьей.
- ✓ Появилось время на хобби.
- ✓ Единение с общей бедой. #мывместе, #сидимдома,
- ✓ Начинаешь замечать то, что раньше не замечал.
- ✓ Стало понятно насколько мы все взаимозависимы...
- ✓ О нас заботятся...
- ✓ Мы не одни!



Ощущение, что мы все участвуем в Невероятном социальном эксперименте...

Значит есть место для:

Новых горизонтов...новых возможностей...



Всем здоровья и удачи, спасибо за внимание! Остаёмся дома!

