

Рекомендации для учащихся в период самоизоляции

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и подросткам пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад.

Сейчас, во время карантина и самоизоляции, многие подростки остались дома на продолжительное время.

Возникает вопрос: «Как организовать свою деятельность в течение дня? »

Ваши родители помогут вам пережить это время, обеспечат всем необходимым. Поддержите их в ответ, помогите с домашними делами.

Несмотря на все изменения в обучении, оно продолжится и закончится. Все сдадут экзамены, как и планировали. Только сейчас вы ещё и экономите время на дорогу и сборы.

Находитесь в контакте с педагогами, чтобы своевременно выполнять все задания.

Как бы не хотелось ничего не делать, нужно соблюдать режим дня в период самоизоляции и заниматься привычными делами.

Продолжайте заниматься спортом, но уже онлайн с друзьями или самостоятельно. Наше тело лучше справляется с тревогой и получает гормоны радости от физической нагрузки.

Вынужденное нахождение дома – это возможность выстроить отношения с родителями. Поговорить о том, о чем раньше не удавалось.

Подумайте, что вы хотели бы сделать дома, но не делали раньше. Это время не только ограничений, но и поиска новых возможностей: обустроить комнату, навести порядок, разобрать шкаф и т.д.

Вам, живущим большую часть времени онлайн, легче пережить это время. Расскажите другим, как это сделать интересно и с пользой.

У вас всегда в доступе фильмы, сериалы, книги, игры. А ещё их можно обсудить с близкими.

Давайте отдых глазам от компьютера и гаджетов, для этого можно посмотреть в окно, поиграть в настольную игру, послушать музыку, порисовать, полепить, и т.д.

Обсуждайте свои переживания с близкими, это важно проговорить, поделиться и понять, что все сейчас находится в растерянности, но продолжают делать все возможное, чтобы пережить ситуацию.

Попробуйте вести дневник и к каждой тревожной мысли (мы все, никто не, никогда не будет лучше, все будет плохо и т.д.) приводить рациональное объяснение. Данные сайтов Всемирной организации здравоохранения и Министерства здравоохранения помогут с цифрами. А пример Китая показывает, что будет лучше и все будет как обычно, но через некоторое время. Используйте дыхательные техники, чтобы совладать с тревогой.

Обнимайтесь с домашними.

Уделяйте время питомцам.

Если это необходимо, то обратитесь за помощью к специалистам на горячие линии или сайты оказания психологической помощи онлайн.

Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.

Выпрямите спину и улыбнитесь: здоровья всем и крепости духа!