

Рекомендації психолога учням під час дистанційного навчання

1. Дотримуйтесь графіка

Під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня. У вас може виникнути велика спокуса оголосити карантин додатковими канікулами і цілий день сидіти перед екраном телевізора. Але зміна графіка також може викликати стрес. Корисно буде написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і розмістити його так, щоб ви постійно його бачили. Важливо, щоб у вас були чіткі очікування щодо того, що буде відбуватися упродовж дня – коли буде час для навчання, а коли – для читання й відпочинку.



2. Підтримуйте контакт з друзями і близькими

Дуже важливо підтримувати контакт з друзями – це знизить рівень стресу. Також спілкуйтеся з близькими і родичами, яких ви тимчасово не можете відвідати особисто. Використовуйте Viber або інші відеочати, спілкуйтеся в месенджерах і соцмережах.



3. Влаштуйте танцювальну вечірку

Запропонуйте батькам разом з вами влаштувати вечірку. Якщо карантин не дозволяє вам гуляти на свіжому повітрі, влаштуйте танцювальну вечірку вдома. Все, що вам потрібно, – знайти в Інтернеті улюблену музику.



4. Під час карантину використовуйте електронні пристрої з розумом

До негативного впливу сучасних гаджетів не відноситься випромінювання, але при неправильному дозуванні екранного часу і неадекватному його розподілі, їх використання може негативно впливати на нервову систему, зір, сприяти ожирінню і неправильному обміну речовин. Отже, треба знати і дотримуватися певних правил



використання цифрових гаджетів, розроблених медичними працівниками та науковцями.

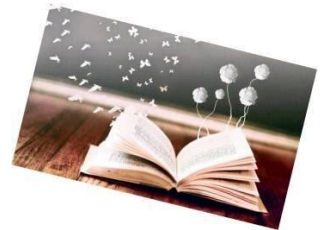
5. Беріть участь у домашніх справах

Домашні обов'язки потрібні для того, щоб здобути навички, які будуть корисні у дорослому житті. Розвиток цих умінь додасть впевненості в майбутньому.



6. Читайте книги

Читання знижує стрес. Доведено, що лише шість хвилин читання знижує рівень стресу на 65%. Навіть від нудьги рятує. Цікавий сюжет художнього твору відволікає від проблем та заспокоює.



Поради для батьків на карантині

Сьогодні діти, так само, як і дорослі, перебувають у напрузі, вони відчують загальну тривогу від невизначеності, стану батьків, змін звичайного режиму та обмежень. Допоки немає розуміння та ясності цього питання, напруга посилюється.

Діти під час дистанційного навчання і перебування в домашніх умовах потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.

Ідеально, якщо батьки намагаються бути в контакті зі станом дитини та її почуттями, чесно говорять про свої тривоги та відчуття.

Під час карантину не вистачає простих речей: спокійних прогулянок, зміни місць перебування та відвідування своїх друзів та близьких людей.

Слід навчитися таким важливим речам, які слід зробити пріоритетними під час карантину:

- ✓ **вміти зрозуміти і пробачити іншого члена сім'ї;**
- ✓ **поважати вибір вашої дитини;**
- ✓ **визнавати свою провину, якщо ви не праві;**
- ✓ **не розвивати конфлікт, бо кожна сварка віддаляє людей один від одного;**
- ✓ **не ображати дитину чи іншого члена сім'ї;**
- ✓ **взаємодопомога членам сім'ї.**

Гарною ідеєю, від однотипних днів буде започаткування чогось одного, нового кожного тижня, наприклад: тиждень книг, тиждень обіймів, тиждень добрих слів. Все це допоможе розвитку та позитивно вплине на психологічний клімат сім'ї.

Окремо, слід відмітити «тиждень без образ» та «тиждень без критики». Звісно, що це ідеальний стан людини та сім'ї, коли в ній не ображаються, а постійно підтримують один одного, але багато сімей лише вчиться такому

вмінню та стану. Тому, впроваджуючи, «тиждень без образ» потрібно ще на вихідних перед початком такого тижня, домовитися, що ніхто ні на кого не ображається, тобто будь-яка звична реакція на образливий чинник відразу погашається, не дозволяючи обіді заповнити мозок, а по закінченню тижня обговорити, що було не приємним для кожного члена сім'ї.

Обов'язковим, під час нових реалій життя буде визначення графіку життя сім'ї та дисципліна дотримання його розпорядку. Слід не забувати про час «для себе», оскільки кожен, не залежно від ролі, яку виконує в сім'ї людина, чи то мама чи 5-річна дитина, кожен індивід потребує простору хоч маленького та певного часу, щоб побути на самоті. Головне пам'ятати, що дітей не потрібно весь час розважати.

Головне правило карантину дорослі знаходьте час для себе і своїх захопленнь. Поміркувати чи може взятись писати щоденник. Ведення останнього буде вкрай доречним у нинішній ситуації, адже дія паперу та ручки позитивно впливає на психологічно-емоційний стан людини.

Також не забувайте мотивувати себе під час карантину та гарною ідеєю буде, коли дитина буде бачити, що ви постійно працюєте також над собою, наприклад:

- ✓ **визначте та поставте перед собою короткострокову ціль, розкажіть про неї дитині та визначте строки її реалізації. Добре, буде якщо дитина поставить перед собою свою ціль на цей же термін;**
- ✓ **напишіть пост у соцмережах про свою ціль. Дитина повинна бачити й розуміти, що батьки серйозно та наполегливо підходять до своїх бажань;**
- ✓ **долучіться до онлайн – челенджу, якщо для вас групова підтримка є важливою та приєднайте до нього своїх дітей, якщо це доречно зробити, виходячи з їх інтересів.**

Під карантину можна «перезагрузитись», а відведений час перетворити на джерело більшої близькості.

Близькість – це коли ми приділяємо увагу своїм рідним та по-іншому дивимося, відмічаючи зміни, які відбуваються, адже вони ростуть та по своєму бачать ситуацію. Для тих, хто хоче побудувати комфортні відносини зі своїми дітьми та, загалом, у сім'ї це плідний час для роботи.

Будьте розважливі та відмічайте 5 речей, які порадували вас кожного дня та навчіть цьому мистецтву вашу дитину та інших членів сім'ї.

Будьте здорові!

Телефон психологічної підтримки: 0977521944

Кращі ліки проти стресу

Високі очікування батьків - один з факторів, які часто викликають стрес. Звичайно, це стосується не тільки школи, але і всіх додаткових занять. У той же час ніхто не допоможе дитині краще, ніж його власні батьки. Саме їх моральна підтримка - це найкращі ліки проти стресу. Будьте уважними до малюка і не забувайте говорити йому про те, як ви його любите, і який він сильний і розумний.

Кілька порад

- Відпочинок, розваги і розвантаження є важливою людською потребою.
- Дайте дитині побути «самим собою».
- Вчіть її правильно «випускати пару».
- Рамкування дитини дозволить їй швидше і краще адаптуватися у соціумі.
- Незадоволення треба висловлювати. Тактовно.
- «Ні» теж треба ВМІТИ говорити.
- Діти, яких ми любимо, заслуговують розмови, а не мовчанки.
- Робіть те, що у ваших силах- решту залишіть іншим.
- Немає дітей «хороших» і «поганих» - вони «різнобарвні».
- Безпідставні очікування породжують незадоволення , а воно вбиває любов.
- Більшість проблем можна розв'язати. Деякі зникають самі.
- Уникайте слова «мусиш», «можеш» дає більше шансів бути щасливим.

**ЖИТТЯ НЕ Є СПРАВЕДЛИВИМ,
ОДНАК СВОЇМИ ДІЯМИ
МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ ЙОГО КРАЩИМ!**