

Советы психолога во время пандемии коронавируса

Подготовила: Шконда Э.А.

Педагог-психолог МБОУ СОШ п. Де-Кастри





"Спокойствие – не что иное, как надлежащий порядок в мыслях."

Марк Аврелий



Что в данной ситуации требуется от вас?

* В первую очередь, соблюдайте все правила гигиены!
* Как ответственных граждан и жителей планеты нас призывают сохранять спокойствие, оставаться дома и придерживаться всех правил карантина.
* Защитите своих близких и родных. Объясните всю серьезность ситуации более старшему поколению, расскажите им о волонтерах, доставке продуктов на дом и оплаты счетов через онлайн-банк.



Вполне возможно, что во время карантина мы станем более

сплоченными и неравнодушными.

Две реакции: трезвый взгляд или паника?

* В данный момент люди придерживаются двух стратегий: одни сохраняют спокойствие, смотрят на ситуацию трезво и подходят со всей ответственностью, другие – паникуют, разводят слухи, провоцируют волну повышенного страха среди населения и раскупают всё нужное и не нужное.
* Чем же может помочь первая позиция? Вы сохраните позитивный настрой и энергию, которые пригодятся вам в других сферах. У Вас будет возможность провести больше времени с родными. Вы сможете сделать большой шаг в саморазвитии, узнать много полезной информации, улучшить свои профессиональные навыки. Вы точно сможете помочь миру!
* К чему может привести вторая позиция? Вы напрасно расходуете свои силы и энергию, которые можно потратить с пользой. Впустую проведёте время, которое можно провести с семьей. Вы можете ухудшить и так тяжелую ситуацию в мире.



Способы сохранения спокойствия

* В первую очередь, нужно отслеживать и осознавать своё состояние.
* Соблюдайте режим дня. Спите не меньше 7-8 часов в сутки и правильно питайтесь.
* В информационном потоке очень легко потерять спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, старайтесь сохранять критическое мышление, развивайтесь и следите только за достоверными источниками информации!
* Самосовершенствование. Основа спокойствия – уверенность в себе. В борьбе со своими комплексами и страхами, вы приближаетесь к ощущению спокойствия.
* Медитируйте. Сядьте в удобное положение, выключите телефон, расслабьтесь, закройте глаза и посидите в полной тишине минут 10-15.
* Заведите дневник. Фиксируйте в дневнике выполненные дела за день.
* Поставьте себе несколько небольших целей на время карантина, и уделяйте им по часу в день. После окончания карантина вы скажете себе спасибо за это!



Чем заняться дома во время карантина,

чтобы не «сойти с ума»:

* Начните больше читать
* Приготовьте новое блюдо, создайте свой уникальный рецепт
* Займитесь спортом дома, многие тренеры сейчас преподают спортивные курсы в онлайн-режиме
* Начните изучать иностранный язык
* Устройте генеральную уборку
* Посетите музеи, выставки, театры с помощью онлайн-экскурсий
* Пройдите новый образовательный курс
* Посмотрите шедевры кинематографа, многие сайты с фильмами сейчас находятся в бесплатном доступе



Самоизоляция – отличный способ сделать то, на что раньше не хватало сил, желания

или времени!



Помните, что в любой ситуации нужно

оставаться человеком! Думающим, ответственным и умеющим сопереживать.

Вместе мы со всем справимся!

