

**Рекомендации психолога.**

***Как помочь подросткам защитить***

***своe психическое здоровье во время пандемии***

***коронавируса (COVID-19)?***

Здравствуйте, уважаемые родители!

Подростковый возраст - сложный период жизни человека, а коронавирусная инфекция (COVID-19) делает его еще более трудным. В связи с закрытием школ и отменой мероприятий многие школьники, подростки вынуждены отказаться от многих значимых событий в их юной жизни, включая ежедневное общение с друзьями и посещение школы. Подросткам, привычный ход жизни которых меняется из-за распространяющегося заболевания, и которые испытывают тревогу, разочарование и чувствуют себя изолированными, следует помнить: они не одиноки.

**Основные советы для семьи.**

- Первый и самый главный пункт - разработать режим дня для всей семьи.

Нужно собрать всю семью и поговорить о том, что корона вирус опасен, нужно придерживаться рекомендаций врачей и часто мыть руки, носить защитные маски и прочее. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать детей, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои.

- Режим дня помогает справиться с тревогой, которую вызывает распространение инфекции, потому что это то, на что мы можем повлиять.

- Самое важное сейчас это, в первую очередь, оградить своих детей от недостоверной информации о сложившейся ситуации с корона вирусом. Семейный совет, на котором Вы будете рассказывать подросткам и заодно друг другу о  COVID-19  и обстановке в мире в связи с пандемией, а также объяснять, какие меры предосторожности существуют, – это база для всего остального.

- Несмотря на то, что во время карантина необходимо ограничивать физические контакты, общаться с друзьями и родственниками с помощью интернета никто не запрещал, кроме того, это очень важно.

- Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

*С уважением педагог – психолог школы Гульмира Каировна!*

**



**Психолог ұсыныстары.**

***(COVID-19) коронавирус пандемиясы кезінде жасөспірімдерге өзінің психикалық денсаулығын қорғау үшін қалай көмектесу қажет?***

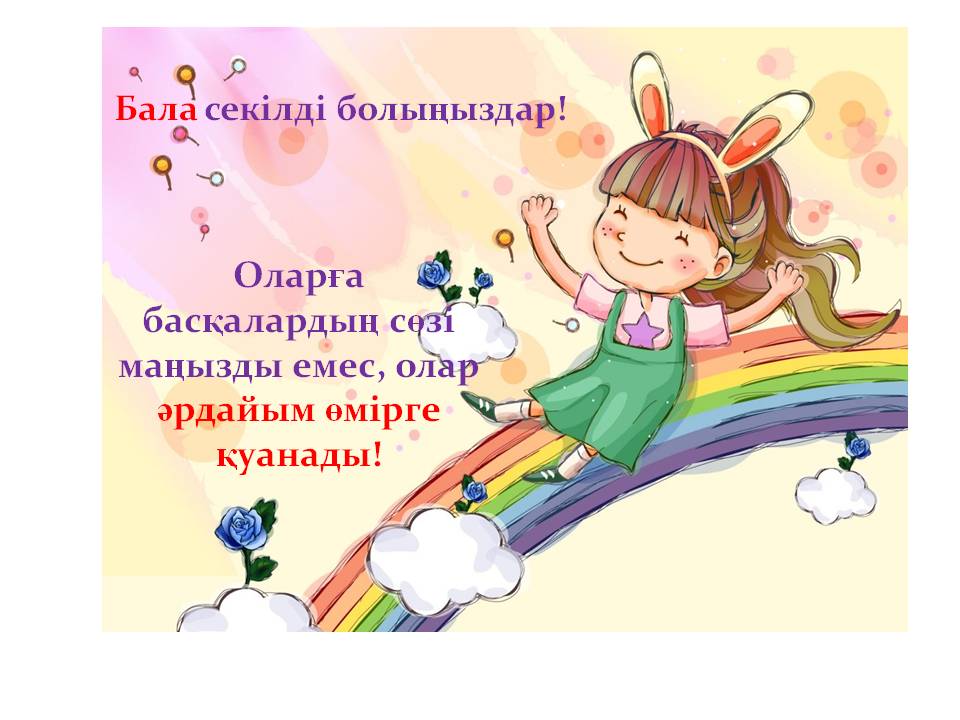
Сәлеметсіз бе, құрметті ата – ана!

Жасөспірімдік кезең – адам өмірінің қиын кезеңі, ал (COVID-19) коронавирус инфекциясы оны одан да күрделендіре түсуде, мектептің жабылуы мен іс-шаралардың тоқтатылуына байланысты көптеген жасөспірімдер күнделікті мектепке бару, жолдастарымен қарым-қатынас орнату сияқты, олардың жастық шағында маңызды орын алатын біршама шаралардан бас тартуға мәжбүр. Аурудың таралу салдарынан қалыпты өмірі өзгеріп, оқшаулану, қобалжу, жабырқау сезініп жүрген жасөспірімдер есте сақтағаны жөн: олар жалғыз емес.

**Отбасына арналған негізгі кеңестер**.

-Бірінші және ең маңыздысы – барлық отбасы үшін күн тәртібін құру.

Отбасын түгелдей жинап, жиі қол жуу, қорғаныс маскасын кию және т.б. дәрігерлердің нұсқауларын орындау қажеттігі және коронавирустың қауіпті екендігі туралы әңгімелесу. Егер жасөспірімде қандайда бір үрей болса, оның не нәрседен қорқатыны жайлы сөйлесіңіз. Бірақ, бұл әңгіме барысында бойыңызда үрей мен қобалжу болса, сезіміңізді оған көрсетіп, сол әрекетіңізбен жасөспірімді қорқытып алмау, өзіңіздің де, баланың да қорқынышын өршітіп алмау маңызды екендігін есте сақтаған жөн.

* Күн тәртібіне біз әсер ете алатын болғандықтан, ол індеттің таралуынан туындайтын, бойымыздағы қобалжуды қолға алуға көмектеседі.
* Қазір бірінші кезекте балаларыңызды короновирустан туындаған жағдай туралы сенімсіз мәліметтен қорғау маңызды. Сіз жасөспірімдерге және басқа отбасы мүшелеріне пандемия кезіндегі әлемдегі жағдай, COVID-19 туралы айтатын, сонымен қатар сақтық шаралары жайлы түсіндіріп, ас ішу барысында немесе басқада бос уақытта алдын алу шараларын отбасыңызбен талқылаңыз.
* Карантин кезінде қарым-қатынасқа шектеу қойылсада, жолдастар және туыстармен интернет арқылы хабарласып отырған өте маңызды.
* **Егер үйде бірнеше адам болса, әркім өз шаруасымен айналыса алатындай, жеке өзіне арналған уақытының болуы маңызды. Жеке бола білу, бірге бола білу секілді қажет.