

Уважаемые взрослые и обучающиеся!

Для всех нас начался необычный период — дистанционное обучение в режиме домашней самоизоляции. Для всех это новый опыт. А всё новое и непонятное вызывает в той или иной мере стресс. Это нормально, поскольку наша психика адаптируется к новым условиям. А мы можем в этом ей помочь.

Для снижения уровня стресса обязательно следует выполнять определённые условия, такие, как, например, двигательная активность в виде зарядки, танцев и т.п. (несколько раз в день), поскольку движение активизирует работу не только мышц, но и мозговую деятельность; принятие контрастного душа; правильное питание и употребление воды, а также достаточное количество сна. Хорошо, если членами семьи соблюдается режим дня, где прописываются все учебные занятия, отдых, помощь по дому и пр. В условиях, когда все члены семьи длительное время находятся вместе, неизбежны негативные эмоции в виде раздражения и даже гнева. В такой ситуации важно понимать, что это защитная реакция организма, и нужно стараться не впадать во всеобщую агрессию. Старайтесь больше улыбаться и шутить, даже если не очень хочется. С уважением относитесь к желанию близкого человека побыть некоторое время одному в своей комнате, или просто в тишине. Меньше слушайте новостей из СМИ (не более 2-х раз в день). Поддерживайте друг друга, пусть в вашей речи звучат позитивные и жизнеутверждающие слова.

Здоровья вам и удачи!

Если вам нужна консультация

- Как настроить себя на учёбу?
- Как справиться с раздражением?
- Как спланировать свой день?
- и т. д.

вы можете позвонить школьному психологу Елисейкиной Людмиле Ивановне:
понедельник, четверг, пятница — 12.00-15.00 по тел. 8-960-566-06-38.