

«Спокойствие, главное – спокойствие». Рекомендации психолога для учащихся

Во время пандемии все школьники оказались дома. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию **не выходить из дома**. Вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Поэтому главный рецепт в этой ситуации, как у Карлсона: **«Спокойствие, главное – спокойствие»**

Во время карантина:

- важно соблюдать **правила гигиены** (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).
- важно поддерживать **привычный режим дня**, иначе потом будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.

Очень **важно адаптироваться** под изменяющиеся условия на время карантина- «если пошел дождь, то нужно надеть плащ или взять зонтик и пойти дальше по своим делам». Так же и в изменившейся ситуации- **не надо ждать, когда закончится карантин**. Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях **что-то для себя и окружающих**.

Береги себя и своих родителей! Сейчас, как никогда, им нужна ваша любовь и поддержка! Если Вы возьмете на себя часть домашних дел-мы уверены, родители будут вам очень благодарны!

Чем заняться во время карантина? Составьте список того, что **нужно и хочется** сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены дистанционное обучение, подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, игры, музыка и др. Если вы давно хотели чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики, этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Педагоги Центра также разработали ресурс «Сидим дома с пользой» <https://sites.google.com/view/ctio-prof> для детей и родителей, которые с пользой хотят проводить время дома. Скучно точно не будет! Присоединяйтесь!

