

Рекомендації психолога учням, які перебувають на самоізоляції



1. Дотримуйтесь графіка

Під час самоізоляції важливо підтримувати звичайний розпорядок дня. У вас може виникнути велика спокуса 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 і тренування, 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 сімейний вечір з батьками

Запропонуйте батькам разом з вами цікаво провести час.



4. 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.