**Ата-ана үйде уақытша болған кезде баланың мүмкін болатын күйзелісті жеңуге қалай көмектесуге болады: психологтің кеңестері**

**Ұсыныстар:** Ата-аналар, балалардың жақындары үйде тұрып, балаға қиын жағдайларды жеңу, ар-ождан алу дағдыларын үйретіп, оны мүмкін болатын стрессті жеңуге үйретуі мүмкін. Бұл үшін ата-аналар қажет:

\* Отбасында қолайлы, тыныш, мейірімді атмосфераны сақтау, қолдау, өсіру. Қиын жағдайларда үрейленудің қажеті жоқ, "қара жолақты әрдайым ақ түске ауыстыратынын"есте сақтау керек. Отбасы мүшелерінің тілектестік тыныштығы балаға сенімділік беруге, жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі.

\* Үнемі қарым-қатынас жасауға тырысу, баламен оның уайымымен, сезімдерімен, эмоцияларымен байланысты тақырыптарға сөйлесуге тырысу. Жақын және алыс болашақты талқылаңыз. Баламен бірге болашақ перспективаларын құруға тырысыңыз (бірақ таңдамаңыз). Өз уайымдарыңызбен, ойларыңызбен бөлісіңіз, өмірден адал оқиғаларды, соның ішінде Сіздің және сіздің таныстарыңыздың өмірлік қиын жағдайларды жеңуі туралы айтыңыз. Жан бойынша қарапайым әңгіме баланы өз күшіне сенуге мәжбүрлеуі мүмкін. Көңіліңіз, сіз оған қазір қиын екенін түсінесіз деп айтыңыз (Егер ол мектепке, үйірмелерге қатыса алмайды деп уайымдап отырса). Ата-аналардың қолдауын және шынайы сезімдерін сезінетін балалар күйзелісті сәтті жеңеді.

\* Баланы әлеуметтік жағынан қолайлы формада өз эмоцияларын көрсетуге үйрету (агрессия — белсенді спорт түрлері арқылы, үйде немесе көшеде орындауға болатын физикалық жүктемелер; жан күйзелісі — жақындарымен сенімді әңгіме арқылы, жеңілдік әкелетін). Жиі балаға (әсіресе жасөспірімге) ата-анасына немесе құрдастарына өз уайымдарын айту қиын. Осы мақсатта балаға өзінің уайымдары туралы айтып беретін дәптерді қоюды ұсыныңыз. Эмоцияны қағазға салып, ол мүмкін теріс ойдан босаңсуды сезінеді.

\* Баланың дене белсенділігін ынталандыру. Стресс-бұл, ең алдымен, ағзаның физикалық реакциясы, сондықтан онымен тиімді күресуге баланың дене күшін талап ететін кез келген іс-әрекеті көмектеседі: үй бойынша жинау, дене шынықтыру жаттығулары, ән айту, би... баланы өзіне қызықты емес нәрсеге жұмсауға мәжбүр етпеуге тырысыңыз, бірақ баламен бірге үйде отырып, қандай белсенді жұмыс жасағысы келетінін анықтауға тырысыңыз.

\* Баланың шығармашылық қол еңбегін қолдау және ынталандыру. Тіпті, мысалы, жасөспірім "балалық шаққа құяды" және пайдалы ештеңе жасамайды (сурет салу, "фенечек" өру, киімдерді безендіру, модельдерді желімдеу), мұның бәрі өзіндік "разряд" болып табылады, тыныштандырады — қиял жұмысы арқылы жасөспірім жағымсыз уайымдардан, күнделікті проблемалардан алаңдатады.

\* Баланы жақындарына қамқорлық жасауға ынталандыру(аға буын өкілдері, кіші балалар, үй жануарлары) • Жағымды міндеттер, "біреу менен тәуелді", "мені жеңе алмайсың", "мен біреуге қажет" деген сезім болуы мүмкін күйзеліспен ар-ождан үшін қосымша ресурс болып табылады.

\* Отбасылық дәстүрлерді, салт-дәстүрлерді қолдау. Жақсы отбасылық дәстүр қызықты, пайдалы және отбасының барлық ұрпақтарымен жақсы таныс болуы маңызды. Басқаша айтқанда, отбасылық салт-дәстүрлерді кіші ұрпақ оларға рахаттана қатысып, оларды Қайтпайтын, пайдасыз уақыт ретінде қабылдамауы үшін өзгертуге болады және қажет.

\* Баланың күн тәртібін сақтауға тырысу (ұйқы, тамақтану режимі). Балаға жиі қуаныш алып, күнделікті ләззат алу мүмкіндігін беріңіз (дәмді тамақ, босаңсытып ваннаны қабылдау, телефон арқылы достармен қарым-қатынас және т. б.)

**Коронавирусқа байланысты алаңдаушылық тудыратын жасөспірімдерге арналған ұсынымдар**

(Әлемдегі жетекші мамандардың бірі Роберт Лихи ұсыныстарының негізінде)

 Соңғы бірнеше күнде өмір біршама өзгерді, мектептер қашықтан білім беруді енгізуде, ата-аналар үйде жұмыс істейді, достарының өмір сүруін көру қиын. Мұндай жағдайда қиындықтар туралы ойламай, бар мүмкіндіктерге көңіл бөлуге тырысу өте маңызды. Мұндай тәсілді оптимизм деп атауға болады. Төменде көңіл-күйіңізді жоғалтпауға және алаңдаушылыққа бой алдырмауға және сонымен бірге жағдайды байыпты қабылдауға көмектесетін бірнеше кеңестер берілген.

 0-ден 19 жасқа дейін ауыру ықтималдығы өте аз. Балалар мен жасөспірімдер дерлік коронавирусқа шалдықпайды немесе оны өте жеңіл түрде ауыстырады.

Осыған қарамастан, жұқтыру ықтималдығын одан әрі төмендетуге көмектесетін процедуралар бар: көшеден кейін қолыңызды жуыңыз, тамақтанар алдында тырнақтарыңызды тістеу әдетінен аулақ болыңыз, егер сізде болса (сайып келгенде, қазір мотивация бар) - вирус көбінесе қолдар арқылы түседі. адам ағзасына; кем дегенде 7,5 сағат ұйықтаңыз; жақсы тамақтану; физикалық жаттығулар жасаңыз (мұның бәрі иммундық жүйені сақтауға және нығайтуға көмектеседі). Өздігінен оқшаулау режимін сақтау өте маңызды. Ия, сіз үйде отыруыңыз керек, мектепке бармауыңыз керек, достарыңызбен кездестірмеуіңіз керек. Іш пысарлық..., бірақ ...

 Сіз түсінгеніңіз өте маңызды, қазір зомби туралы фильм бойынша оны қалай білеміз, апокалипсис болмайды; керісінше, көптеген адамдардың жұқтырылуының алдын алу үшін үйден аз шығуды сұрайды. Мысалы, Қытайда адамдар бұған өте байыпты жатқызылған, барлық ауруға шалдыққан адамдар дерлік түзеліп, жұқтырудың жаңа жағдайлары жоқ. Енді біз шыдамдылық танытуымыз керек.

 Егер сіз көптеген жаңалықтар таспаларын күннің көп бөлігін қадағаласаңыз, бұл сіздің алаңдаушылығыңызды арттырады. Тактиканы өзгерту, сіз немесе ата-анаңызға көп сенім артатын 1-2 ресурстарды таңдап, бұл жаңалықты таңертең 10 минут және кешке 10 минут берген дұрыс.

 Мазасыздықты емдеудің ең жақсы әдістерінің бірі - әзіл. Көптеген балалар өздерінің оқшаулану жағдайларын бастан өткергені туралы бейнелер мен әндерді жүктей бастады. Мүмкін сіз бұл жағдайға осы жағынан қарайтын шығарсыз?

 Егер сізді мазалаған ойлар үнемі сізге шабуыл жасаса, мазасызданудың қауіпті емес екенін ұмытпаңыз, әр мазасыз ой туралы ойланудың қажеті жоқ. Оларды аспанда жүзіп жүрген бұлттар сияқты елестетіп, сіздің жұмысыңызға неғұрлым жағымды немесе маңызды болуға тырысыңыз.

**Жарияланған эпидемия кезіндегі мектеп жасына дейінгі және бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына арналған кеңестер**

**Коронавирус**

**Ұсыныстарды дайындаған: Е. В. Филиппова, А. Л. Венгер, М. В. Булыгина,**

**Мәскеу мемлекеттік психологиялық-педагогикалық университетінің мамандары**

**Ұсыныстар:** Баламен бірге нақты мазмұндық қызметпен айналысыңыз. Бірге ойыншық, бірлескен сурет жасаңыз, тағам дайындаңыз. Бала ата-анасының жанында және онымен бірге бірдеңе жасағанда — бұл алаңдаушылық дабылы болмайды.

Бұл уақытты баламен бір-бірін жақсы білу үшін пайдалануға тырысыңыз.

Сіз спорттық жаттығуларды бірге жасай аласыз.

Қалыпты өмір режимін сақтау маңызды, әйтпесе баланың бұрынғы тәртіпке оралуы қиынға соғады.

Күннің әдеттегі режимін ұстаңыз (мектепте немесе балабақшадағыдай сабақтар ұйымдастырыңыз, «өзгерістер» ұйымдастырыңыз).

Егер бала вирус туралы алаңдап, сұрақтар қойса, сізге мынаны айту керек: «Егер сіз барлық ережелерді сақтасаңыз (қолыңызды, бетіңізді жуыңыз, қажет кезде - көшеден шыққаннан кейін, дәретханадан кейін, тамақтанар алдында, бөлмені желдетіңіз; көшеде қолғап киіңіз; күнделікті тәртіппен жүріңіз, уақытында ұйықтаңыз, дәрумендер ішіңіз; қалыпты тамақтаныңыз және т.б.), сонда бәрі сау болады! »

Жауаптарды нақты ұсыныстардың жазықтығына аудару маңызды.

Қолды үнемі жууға мәжбүрлеудің қажеті жоқ, тек қажет болған кезде ғана қажет, әйтпесе бұл ессіздікке әкелуі мүмкін.

 Егер бала ауырып қалудан қорықса, онда оған: "микробтар әрдайым бар. Бірақ егер біз қалыпты өмір салтын қолдаймыз: бөлмені желдетіп, жаттығу жасап, дәрумендер ішеміз, яғни барлық ережелерді сақтаймыз, онда барлығының денсаулық болады! Әрине, адам ауырып қалуы мүмкін, бірақ ол емделеді.

* Сіз қалай ауырғаныныз есіңізде ме?
* Содан кейін сауықпадым,
* Ережелерді сақтау маңызды".

**Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде болған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері**

**Ұсыныстар:** Қазір көптеген оқушылар мен студенттер үйде. Карантин. Мектептер мен университеттер жұмысын тоқтатты. Жағдай мынадай: үйден шығу үшін ұсынысты азырақ орындаған дұрыс; сіздің балаларыңыз, әсіресе жасөспірімдер болса, көшеге асығады, бірақ олар достарымен кездесуге осы уақытты пайдаланғысы келеді. Олар бұл жоспардан тыс демалыстарды үйде өткізуге өкінішті және оларды жағымды және пайдалы пайдалануға болады, олардың тұрғысынан, осылайша.

 Жасөспіріммен сөйлесіп, осы «демалыс» не үшін пайда болғанын түсіндіріңіз. Өзінен естігенін, оқығанын және пандемиялық жағдай туралы не ойлайтынын сұраңыз, егер ол осы вирус туралы қорқатын болса. Егер жасөспірімде қандай-да бір қорқыныш болса, онымен неден қорқатындығын талқылаңыз. Бірақ бұл әңгімеде жасөспірімді қорқытып алмау, оған өзіңіздің қорқынышыңыз бен уайымдарыңыз туралы айтпау маңызды, сондықтан сізде оның қорқынышын, сонымен бірге өздігінен көбейту керек. Сіз жасөспірімнің қорқынышын оған түсінікті қарапайым ақпаратпен салыстыра аласыз: вирустар әрқашан бар, жыл сайын дерлік тұмау эпидемиясы болады, республиканың кейбір аймақтарында карантинге мектептер мен мектептер жабылған кезде адамдар ауырып, көпшілігі салдарсыз қалпына келеді.

Жасөспірімнің гигиенаның маңыздылығына назар аударыңыз (қолды жуыңыз, жуыңыз, дезинфекциялық құралдарды қолданыңыз, көшеде қолғап киіңіз, телефон мен басқа гаджеттерді дымқыл сулықтармен сүртіңіз).

• Балаңызға қысым жасамаңыз, оның әр қадамын қадағаламаңыз, қолыңызды жүз рет жууды есіңізге салмаңыз - бұл жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін:

1) мысалы, наразылық реакциясын тудырады, жанжалдарға әкеледі, жасөспірім сізді тыңдамайды, кез келген, тіпті ең маңызды ақпаратты, егер ол сізден болса, елемейді;

2) егер жасөспірім мазасыз, сезімтал болса, бұл оның мазасыздық деңгейінің жоғарылауына әкеледі, ол қолды жууға, гаджеттердің тазаланғанына және т.б. байланысты «түзетеді» және бұл таңғыш ойлар мен әрекеттердің қалыптасуына немесе басқа да қандай да бір қауіпті бұзылуларға әкеп соқтыруы мүмкін.

• Жасөспірімге гигиена ережелері мен басқа да қажетті ережелер - бұл оған маңызды адамдар жасайтындығын және мысалы, оның достары немесе әйгілі блогерлер, музыканттар жасайтындығын көрсетіңіз. Олардың үлгісі жасөспірім үшін не істеу керек және не істемеу керектігі туралы қарапайым ата-аналарға қарағанда маңызды болуы мүмкін.

Карантин кезінде күннің әдеттегі тәртібін сақтау маңызды, әйтпесе жасөспірімге карантин аяқталған кезде жаттығу ырғағына оралу қиынға соғады. Жасөспірімнің әдеттегі уақытта тұрып, жатуы, күннің көп бөлігінде ұйықтамауы өте маңызды.

 Жасөспіріммен күтпеген демалыс кезінде не істей алатынын талқылаңыз. Сізге қажет және жасағыңыз келетін нәрсенің тізімін жасаңыз. Қажет болған жағдайда, тізімге емтиханға дайындық, Skype бойынша тьюторлармен сабақ, физикалық жаттығулар (жаттығулар немесе үйде жасалатын басқа да спорттық жаттығулар) және үй жұмыстары кіруі мүмкін. Өз қалауыңыз бойынша достарыңызбен бірдей гаджеттерді, фильмдерді, компьютерлік ойындарды, музыканы және т.с.с. пайдалана отырып, байланыс орнатуға болады.Мүмкін сіздің балаңыз бірдеңе үйренуді, мысалы, гитарада ойнауды немесе бейнелерді түсіруді және өңдеуді қалайды. Мұны Интернеттегі сабақтар арқылы білуге ​​болады. Күн жоспарланғандай етіп жоспарлау жақсы болар еді. Күнді құрылымдау өмір сүрудің мағынасын береді, сіз және сіздің балаларыңыз сіз не істегеніңізді, күн ішінде не істегеніңізді, өзіңізді нені мақтай алатынды және нені қуанта алатындығыңызды түсінесіз.

 Егер үйде бірнеше адам болса, әркім өз ісімен айналысатын кезде, автономды өмір сүруге уақыт бар болуы керек. Жалғыз болу бірге болудан да маңызды емес.

Егер сіз және сіздің балаңыз үйде болса, сіз осы уақытты бір-біріңізбен көбірек сөйлесу үшін пайдалана аласыз. Жасөспіріммен сізбен не істегісі келетінін, бірлескен сабақ ретінде не ұсына алатындығын талқылаңыз. Мүмкін сіз бірге кино немесе сериалды бірге көріп, кітап оқып, тыңдап, бірге талқылап жатқан шығарсыз. Мүмкін, сіз бірге жаңа қызықты тағам дайындайтын шығарсыз. Немесе қызықты тақта ойынын ойнаңыз. Немесе жүректен жүрекпен сөйлесіңіз, жағымды нәрсені, бірлескен жағымды тәжірибені еске түсіріңіз. Мұндай байланыс өте тартымды, тіпті қиын кезеңдерде де өмір сүруге көмектеседі.

**Карантиннен қалай аман қалуға болады: психологтан отбасына кеңес**

**Ұсыныстар:** Бүкіл әлем құлайтындай көрінген жағдайда тыныштық сақтау қиын. Экономикалық жағдай өзгеруде, басқа елдерден жағымсыз жаңалықтар келеді. Бұдан кейін не болады? Дағдарыстан кейін өмір қандай болады?

 Адамның жарақаттану оқиғасына реакциясы толқу, қатты қорқыныш, басқарылмайтын дүрбелең реакциялары, тіпті өзіне бақылауды толық жоғалтуға дейін пайда болуы мүмкін. Қазір біздің көпшілігіміз жаңалықтарға үнемі мониторинг жүргізіп, аурушаңдық статистикасын қадағалауда, пікір алмасуда,қалыптасқан қауіп-қатерге қарсы тұру әдістерін талқылауда. Көптеген адамдар жақындары бар жабық кеңістікте үйде апта бойы болуға мәжбүр, көптеген адамдар үшін бұл жаңа тәжірибе. Осыған байланысты бұрын аулақ болған отбасы ішіндегі, тұлғааралық қатынастарда жаңа қиындықтардың пайда болуын болжауға болады.

 Бұл жағдай бізді мәжбүр ететін сынақтың бір түрі. Біреу оның жанында керемет адамдар тұратынына және отбасы мүшелеріне, жақын адамдарына жақындай түсетініне сенімді болады және бұл жағдайдың кейбіреуі бір-бірінен алыстауы мүмкін. Біздің жұмысымыз көп жағдайда бізге, даналығымызға, берілу қабілетімізге, ымыраға келу қабілетімізге байланысты.

Не істеуге болады?

«Тоқта!» Ережесі.

 Күрделі стресстік жағдайда «Тоқтат!» Деген бұйрықпен тоқтаған пайдалы. Содан кейін эмоцияларды, сезімдерді және байсалдылықты тастауға тырысыңыз, жағдайға жан-жақты қараңыз. Жағдайды драматизациялау нәтижелі емес екенін түсінуге тырысыңыз, өйткені бұл туындаған мәселелерді шешуге әкелмейді. Әрі қарай, байыпты ойлаңыз және ықтимал қолайсыз салдарды азайту үшін жасаған әрекеттеріңізді есептеңіз, қисынға жүгініңіз.

**Жоспар**

 Талдаудан кейін барлық жағдайларды нақты бағалай отырып, жоспар құрыңыз. Әр заттың салдары туралы ойланыңыз. Бұл сіз жағдайды басқара алатындығыңызға және сіз өзіңізді жеңу үшін бәрін жасап жатқандығыңызға түсінік береді.

**Үйдегі жағдай**

 Қауіпсіз, қолдау көрсететін, тыныш, достық отбасылық атмосфераны құрыңыз және қолданыңыз. Бір-біріңді мақтап, мадақтаңдар, әзілдесіңдер. Бір-біріңе ұқыпты қара. Отбасылық рәсімдерді қолданыңыз, сізді біріктіретін жаңаларын ойлап табыңыз. Отбасының әр мүшесіне зейнетке шығуға және демалуға болатын орын жасаңыз.

 Егер әр бөлмені бөлу мүмкін болмаса, онда жас балалар парақтардан, жеңіл көрпелерден үйшік жасай алады; Ата-аналар сонымен қатар біраз уақыт жалғыз қалуға мүмкіндік беретін аумақты бөліп алулары керек. Бұл мәселені әр отбасы өздігінен шеше алады, мұнда барлық отбасы мүшелеріне ыңғайлы ережелерді талқылау, келісу және сақтау қажет. Автономияның дұрыс тепе-теңдігі және бірге уақытты жақсы өткізу отбасыңыздағы тұрақтылық пен амандықты сақтаудың маңызды факторы болып табылады.

**Денсаулық**

Өз денсаулығыңызды және үй шаруашылығының денсаулығын бақылаңыз. Ұйқы жеткілікті. Ұйқының болмауы иммунитетті төмендетеді және сізді ауруға деген сезімтал етеді. Дене шынықтырумен айналысыңыз, мұны барлық отбасы мүшелеріне ойын түрінде жасауға болады. Бір-біріңді жігерлендір. Фитнес бағдарламалары, йога және т.б. көмегімен Интернеттен пайдалы бейнелерді таба аласыз.

Қазір үйде болу туралы ұсыныстар бар, бірақ ешкім көктемгі таза ауамен дем алуға тыйым салады. Егер сіз қалада тұрсаңыз, балконға барып, терезелерді ашыңыз, күн мен көктемді тамашалаңыз.

**Тамақтану**

 Қиын психологиялық жағдайда дұрыс зат алмасуды қолдау маңызды. Тамаша және сапалы тамақтану туралы қамқорлық жасаңыз. Өзін-өзі оқшаулау кезінде диетаға көбірек жемістер мен жарма қосыңыз. Тамақтану теңгерімді болған жөн. Бос уақытыңызды жаңа нәрсені пісіру үшін пайдаланыңыз. Мүмкіндігінше, отбасының басқа мүшелеріне тамақ дайындау тәртібін орнатыңыз, балаларды тартыңыз.

**Ақпарат**

 Егер сіз жаңалықтардың берілуін бақылауға көп уақыт жұмсасаңыз, бұл алаңдаушылық пен алаңдатушылықты арттырады. Ағымдағы жаңалықтардан хабардар болу үшін сенуге болатын 1-2 сенімді ресурстарды таңдаңыз. Жаңалықтармен танысып, оларды қатаң белгіленген уақыт ішінде, мысалы, күніне 2 рет, таңертең және кешке, бірақ ұйқыға дейін 2 сағаттан кешіктірмей талдауға мүмкіндік беріңіз.

**Байланыс**

 Өзіңізді қарым-қатынастан айырмаңыз. Жағдайлардағы өзара әрекеттесуден аулақ болу керек. Сіз достарыңызбен, әріптестеріңізбен, таныстарыңызбен, туыстарыңызбен телефон арқылы сөйлесе аласыз, заманауи интернет-ресурстарды қолдана отырып конференциялық қоңырау ұйымдастыра аласыз. Бірге кешкі ас ішіңіз. Жағымды оқиғаларды еске түсіріңіз, әзілдесіңіз. Жақын адамдармен қарым-қатынас қиын жағдайда психологиялық қолдаудың қуатты ресурсы болып табылады.

**Күн тәртібі (Режим)**

 Өзіңіздің де, үй шаруашылығыңыздың да күн тәртібін сақтауға тырысыңыз. Егер сіз қашықтан жұмыс жасайтын болсаңыз, жұмыс орныңызды жабдықтаңыз. Төсекте немесе диванда жатып жұмыс жасамаңыз - бұл нәтижесіз және тиімсіз. Ыңғайлы киімді таңдаңыз. Жұмыс уақытын анықтаңыз: басталу, түскі үзіліс, жұмыстың аяқталуы және бірнеше қысқа үзілістер. Ол үшін дабылды (будильник) пайдаланыңыз. Жұмыс уақытынан кейін біршама демалуды ұмытпаңыз.

**Өзіңізге уақыт**

 Бұрын жұмысқа баруға жұмсалған біраз уақытты босатып алдыңыз. Осы уақытты өзіңе қамқор болуға арна, өзіңе жағымды нәрсені жаса.

Үйде оқшаулану «жаза» емес. Бұл жаңа дағдыларды игеруге, білім алуға, жаңа қызықты жағдайларға арналған ресурс.

 **Аман – Сау болыңыз!**