



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПОДРОСТКАМ ГБУ ДО ЦППМСП

ПЛОТНИКОВА АННА ИВАНОВНА

О НАСТОЯЩЕМ

- За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удалённую форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидится вживую.
- В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.
- Ты можешь использовать некоторые советы которые помогут тебе не упасть духом и не поддаться тревоге!

ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

ПРОЦЕДУРЫ СНИЖЕНИЯ РИСКОВ ЗАРОЖЕНИЯ

- Мыть руки после улицы и перед едой;
- Бороться с привычками грызть ногти (если она у тебя есть);
- Спать не менее 7,5 часов;
- Правильно питаться;
- Посвящать время занятиям поддерживающим физическую форму!

ОГРАНИЧЬ ВРЕМЯ ПРОСМОТРА НОВОСТЕЙ

- Если ты большую часть времени отслеживаешь новостные ленты это только увеличит твоё беспокойство и тревогу.
- Лучше поменять тактику и выбрать один или два проверенных ресурса и проверять их утром и вечером не более 10 минут.

ЮМОР

- Одно из лучших лекарств от тревоги – юмор! Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом!

ЕСЛИ ЖЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ ПОСТОЯННО АТАКУЮТ ТЕБЯ...

- Помни что тревога – это не опасно! Тебе не нужно думать о каждой своей тревожной мысли. Попробуй сосредоточиться на актуальных делах и над тем что тебя вдохновляет!