

Раскрась мандалу

Мандалу можно раскрасить за один вечер или растянуть на несколько дней. Вы можете двигаться от краев внутрь или начать раскрашивать из центра, идти по часовой стрелке или против, произвольно заполнять цветом в нескольких местах. Важнейшее правило — никаких правил. Можно использовать карандаши, фломастеры, ручки или сочетать все подряд. Можно скачать и распечатать мандалы на ваш вкус бесплатно.



Delic-Online.com

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании может позвонить по

Детскому телефону доверия 8-800-2000-122

У детского телефона доверия есть сайт - www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях.

Берегите себя и своих близких!

Педагог-психолог Одицова Светлана Владимировна

Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID – 19



Рекомендации для подростков

Казань, 2020



За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на

возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже - несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

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.

Есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

- мыть руки после улицы, перед едой,
- бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, 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 тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Чем заняться дома?

Попробуйте весёлую онлайн-тренировку

Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией попробуй меньше лежать и сидеть. Поставь на телефон одно из приложений для домашних тренировок, попробуй делать каждый день разные упражнения с ютьюба или посоревнуйся с друзьями онлайн, кто дольше простоит в планке или больше раз отожмётся. Разумеется, не воспринимая соревнования слишком серьёзно: ваша задача не травмироваться, а просто подвигаться.

Устройте сеанс видеосвязи

Возможность поговорить по скайпу, по ватсапу с дорогим сердцу человеком, который находится далеко, — одно из величайших достижений человечества. Правда, в обычной жизни мы пользуемся им не так уж часто, предпочитаем переписку. Раз уж вы сидите дома, устройте видеосвидание с бабушкой, другом из другой страны или даже подругой, которая живёт в соседнем доме.

Посмотрите запись хорошего концерта или спектакля, посетите виртуальную экскурсию

Раз уж вы не можете пойти на концерт или в театр, воспользуйтесь волшебными возможностями интернета. При желании можно даже нарядиться, как будто вы на самом деле отправляетесь в театр. А в онлайн-сообществах Исаакиевского собора, Мариинского театра, Метрополитен-оперы и Венской оперы каждый вечер проходят трансляции, где можно послушать концерты и спектакли.

Живите мирно

Ты живешь с семьей. Важно, чтобы за порядком и чистотой следил каждый (одновременно или по очереди — вам решать). Ситуация непростая и вынужденное постоянное совместное пребывание может легко привести к раздражительности. Карантин не означает, что оказавшимся в одной квартире придётся постоянно общаться друг с другом, и развлекать друг друга. Не забывай о личных границах и интересах, каждого, кто находится с тобой в одной квартире. С другой стороны, можно попробовать вместе заняться чем-то кроме просмотра сериалов — например, готовить, играть в настольные игры или извлечённые с антресолей шахматы.

