Рекомендации психолога по преодолению стрессовых ситуаций при дистанционном обучении

Советы психолога:

- В любой ситуации нужно сохранять спокойствие и думать о хорошем.

В любом случае, людям нравится действовать, то есть физиология требует постоянного движения. Во время карантина связанный с коронавирусом человек должен защищать себя и свою семью от внешних воздействий.

Плохие мысли и страхи во время карантина это единственные неправильные факторы. Человек, который боится, имеет ослабленную иммунную систему и очень чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому нужно только сформировать хорошие мысли.

- Составление плана

Составьте однодневный план. То есть необходимо планировать время с утра до вечера, а перед сном, вечером обсуждать и записывать план дня на завтра. Он может быть разным к примеру: завтрак, отдых и тогда каждый член семьи сможет разделить работу по уборке дома.

Это связано с тем, что дом необходимо проветривать, воздух очищать каждые два часа. Кроме того, вы можете сделать что-то для саморазвития: почитайте книгу и улучшите свои знания. Вы также можете проводить время с семьей, играя в игры, общаясь с ними и заботясь о себе.

Таким образом, все действия автоматически становятся инстинктивными. Поэтому, если вы планируете каждый день, время будет впечатляющим и продуктивным.

- Людям, которые воспринимают все близко сердцу, рекомендуется минимизировать поток информации. Вместо этого предлагается слушать музыку, заниматься спортом или общаться с родственниками. И самое главное, следует отметить, что этот период также является временным.

Учитесь быть толерантными и принимать эту временную ситуацию с терпением !!!

Если вас что-то беспокоит, если вы сердитесь, устали или у вас есть проблемы, если вы думаете, что вам нескем поговорить, то обязательно вам поможет психолог из вашего учебного заведения или позванить на телефон доверия

Педагог-психолог педагогического колледжа им. М.О. Ауэзова: Бигазиева Жанат Маметжановна

Связаться по телефону и WhatsApp:

8 707 599 02 07

БАЛАЛАР МЕН ЖАСТАРҒА АРНАЛҒАН ҰЛТТЫҚ СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
(111 ЖЕДЕЛ ҚЫЗМЕТІ)

құпиялылық
тегін

конфиденциальность
бесплатность

ШЕШІЛМЕЙТІН
МӘСЕЛЕ ЖОҚ!

НЕРАЗРЕШИМЫХ
ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

қолжетімді
тәулік бойы

доступность
круглосуточно

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
(ЭКСТРЕННАЯ СЛУЖБА 111)

Социально психологическая служба

Бесплатные консультации психолога, социального педагога, юрисконсульта;

Групповые тренинги и занятия для детей и их семей;

Общественная приемная для детей и взрослых.

Мы находимся по адресу:
г. Усть-Каменогорск, ул. Антона Чехова 63, 4 этаж

Почта доверия: doverievko@mail.ru,
Электронная почта: center_podderzhki@mail.ru
ВКонтакте: «Служба доверия»
Instagram: sluzhba_doveriya
Facebook: @podderzhkaUKa2019

Вы можете связаться с нами круглосуточно по
ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ:
26-68-92, 8-701-707-24-38

Спасибо за внимание