



Психологическая
помощь семье в
условиях
самоизоляции:
советы
психолога



Есликова Елена Владимировна, к. психол. н., доцент кафедры педагогики и психологии ЛОИРО, главный внештатный психолог ЛО



Ассоциация педагогов-психологов города Гатчина

Информация Свежие новости.

☰ В нашей жизни неизменно присутствует вирус, с короной или без нее, всегда найдется что-то, стремящееся извне, разрушить нашу жизнь. Но человек всегда, хоть на йоту, больше.

[Показать полностью...](#)

<https://vk.com/club3611059>

Ладожское озеро

Всеволожский район

Всеволжск

Санкт-Петербург

Кировск

Пушкин

Колпино

Психологическая помощь в режиме изоляции!

Вместе справимся!!!

Полезные советы, ресурсы
Помощь в режиме дистанционного обучения
Онлайн-консультации
Ответы на наиболее частые вопросы



Психоантивирус

Сидим дома и помогаем!

Информация

☰ Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса Всеволожского района

<https://vk.com/public193716158>

ВСЕРОССИЙСКИЕ ГОРЯЧИИ ЛИНИИ ПОМОЩИ ПО ВОПРОСАМ КОРОНАВИРУСА И САМОИЗОЛЯЦИИ (*)

1.	Стопкоронавирус.рф	8-800-200-01-12	Единая бесплатная горячая линия по вопросам борьбы с инфекцией
2.	Единая бесплатная горячая линия по вопросам борьбы с инфекцией	8-800-200-34-11	Круглосуточно
3.	Роспотребнадзор	8-800-555-49-43	Горячая линия по вопросам, связанным с коронавирусом, круглосуточно
4.	Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (Роструд) – по вопросам удаленной работы, больничных, взаимодействия с работодателем на период болезни и карантина	8-800-707-88-41	Понедельник-четверг с 9:00 до 18:00, а также в пятницу с 9:00 до 16:45, кроме часового обеденного перерыва с 12:00 до 13:00 в будни по московскому времени.
5.	«Горячая» линия Росздравнадзора по вопросам отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптечных организациях	8-800-550-99-03	Круглосуточно
6.	Горячая линия методической поддержки учителей и родителей – по вопросам дистанционного, удаленного, домашнего обучения	8-800-200-91-85	Круглосуточно в режиме 24/7
7.	Горячая линия кризисных психологов Судебно-экспертной палаты РФ - для заболевших коронавирусом, их родственников, а также тех, кто потерял работу или бизнес	8-800-201-27-45	По будням, с 9 до 19 скайп: @f.aquamodule
8.	Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию «Анна»	8-800-7000-600	с 07.00 до 21.00 по московскому времени. Психологическая, юридическая поддержка женщин с критическими ситуациями http://www.anna-center.ru/

Единый Общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей —
8-800-2000-122 — работает во всех регионах
Российской Федерации

Горячая линия Комитета по
здравоохранению Ленинградской области:

8 812 715-00-40 (пн.-пт., 9.00-17.00).

Телефон доверия для помощи лицам с
кризисными состояниями: **8 800 200-47-03**
(круглосуточно).



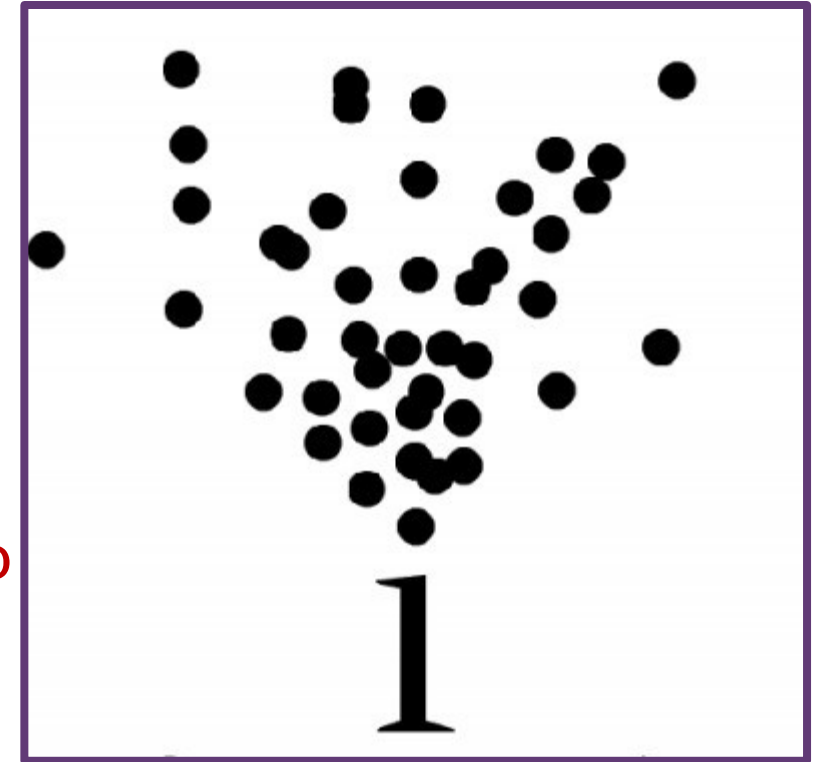
Рекомендую!!!

Людмила Петрановская
Детки в клетке. Домашний
режим по новым
правилам



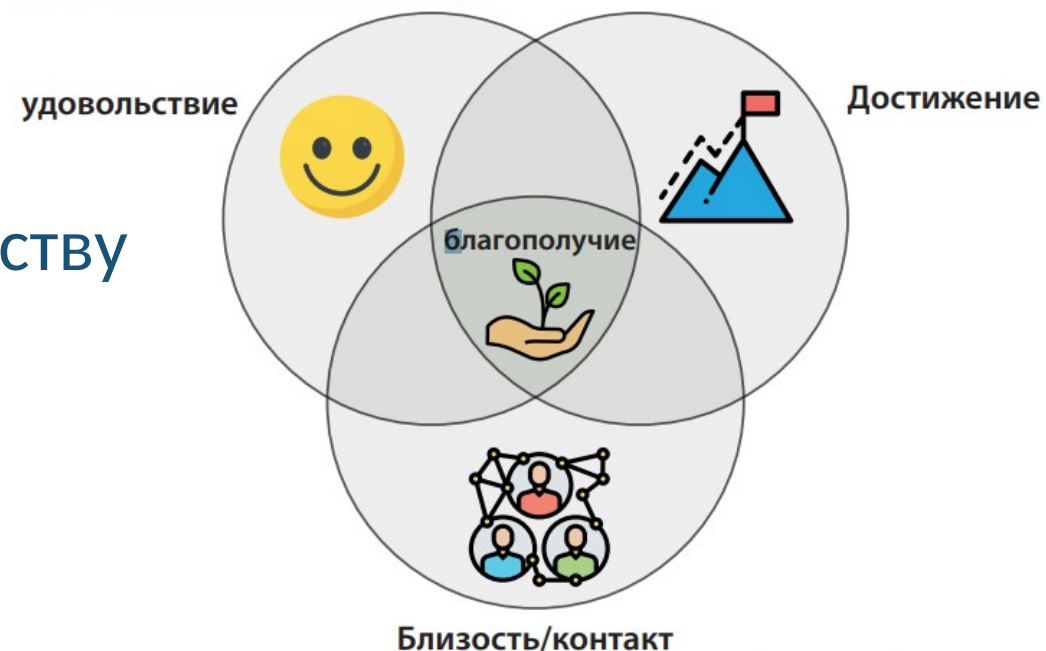
Расставьте точки над «И»

1. Это не навсегда, но закончится не завтра.
2. К ситуации нужно относиться серьезно, но не драматизировать.
3. Мы ограничены в возможности передвижения, но у нас есть социальные связи, пища, практики взаимопомощи.
4. Мы не ходим на работу, но у нас появились гибкие возможности зарабатывать.



ДА!!! психологическому благополучию

1. Поддерживайте жизненный баланс.
2. Откажитесь от перфекционизма.
3. Регулярно говорите своему беспокойству «не сейчас».
4. Проявляйте к себе сострадание.
5. Поддерживайте умственную и физическую активность.
6. общайтесь.



Заботьтесь о своем благополучии

1. Запланируйте на каждый день занятия, которые приятны и радуют вас. Почитайте хорошую книгу, посмотрите всей семьей комедию, устройте в самой большой комнате танцпол, спойте любимые песни, примите расслабляющую ванну, съешьте то, что вам хочется

2. Мы хорошо себя чувствуем, когда чего-то достигаем и реализуем, поэтому каждый день делайте что-то, что дает вам ощущение достижения. Например, работа по дому, украшение интерьера, садоводство, рабочие задачи, готовка по новому рецепту, регулярная гимнастика или «администрирование быта» вроде оплаты счетов и др.



У меня болит голова.

→ Что если это коронавирус?

→ Может быть, вчера на работе я всех заразил.

→ Все заразят других людей и умрут.

→ В голове возникает картина апокалипсиса, в котором я теряю всех, кого знаю и люблю.

Цепь тревоги



Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться



Животные

Погладьте питомца
Погуляйте с собакой
Послушайте птиц



Двигайтесь

Сходите на прогулку
Выйдите на пробежку
Поплавайте
Покатайтесь на велосипеде
Включите видео с упражнениями
и сделайте гимнастику



Сделайте уборку

Сделайте уборку в доме
Сделайте уборку во дворе
Сделайте уборку в ванной
Сделайте уборку в туалете
Сделайте уборку в спальне
Вымойте холодильник
Вымойте духовку
Почистите обувь
Вымойте посуду
Загрузите/выгрузите
посудомоечную машину
Постирайте белье
Займитесь домашними делами
Организируйте себе рабочее место
Вымойте кухонный шкаф



Общайтесь

Пообщайтесь с другом
Присоединитесь к новой группе
Вступите в политическую партию
Зарегистрируйтесь на
сайте знакомств
Отправьте другу сообщение
в мессенджере
Напишите другу письмо
Возобновите общение со
старым приятелем



Приготовьте что-нибудь вкусное

Приготовьте себе еду
Приготовьте еду кому-нибудь еще
Испеките торт/печенье
Зажарьте зефирки
Найдите новый рецепт



Займитесь творчеством

Нарисуйте картину
Напишите портрет
Сделайте фотоснимок
Сделайте набросок/
нарисуйте каракулю
Рассортируйте фотографии
Сделайте фотоальбом
Займитесь скрапбукингом
Закончите проект
Займитесь шитьем/вязанием



Выражение эмоций

Смейтесь
Плачьте
Пойте
Кричите
Вопите



Доброта

Помогите другу/соседу/
постороннему человеку
Сделайте кому-нибудь подарок
Проявите доброту
Окажите кому-нибудь услугу
Обучите кого-нибудь новому навыку
Сделайте для кого-то
что-нибудь приятное
Запланируйте для
кого-нибудь сюрприз
Составьте список своих достоинств
Составьте список вещей, за которые
вы благодарны, или людей, которым
вы благодарны



Учитесь

Узнайте что-то новое
Освойте новый навык
Выясните новый факт
Посмотрите учебное видео



Почините

Почините что-нибудь в доме
Почините свой велосипед
/машину/скутер
Смастерите что-нибудь новое
Поменяйте лампочку
Украсьте комнату



Психика

Помечтайте
Помедитируйте
Помолитесь
Порефлексируйте
Поразмышляйте
Попробуйте сделать
упражнение на релаксацию
Займитесь йогой



Музыка

Послушайте любимую музыку
Найдите что-нибудь
новое послушать
Включите радио
Сочините музыку
Спойте песню
Сыграйте на инструменте
Послушайте подкаст



Природа

Попробуйте заняться
садоводством
Посадите растение
Займитесь обрезкой деревьев
Скосите траву на лугу
Соберите цветы
Купите цветы
Выберитесь на природу
Посидите на солнышке



Планируйте

Поставьте цель
Сформируйте бюджет
Составьте 5-летний план
Составьте список дел
Составьте список того, что нужно
успеть сделать за жизнь



Читайте

Почитайте любимую книгу
Почитайте новую книгу
Почитайте газету
Почитайте любимый вебсайт



Распорядок дня

Встаньте очень рано
Не ложитесь допоздна
Встаньте позже обычного
Вычеркните что-нибудь
из своего списка дел



Забота о себе

Примите ванну
Примите душ
Вымойте голову
Сделайте себе массаж лица
или косметическую маску
Подстригите ногти
Позагорайте (не забудьте о
солнцезащитных средствах!)
Подремлите



Попробуйте сделать что-то новое

Попробуйте новое блюдо
Послушайте новую музыку
Посмотрите новый сериал или фильм
Наденьте новую одежду
Почитайте новую книгу
Сделайте что-нибудь спонтанно
Выразите себя



Смотрите

Посмотрите фильм
Посмотрите сериал
Посмотрите видеоролик
на YouTube



Пишите

Напишите письмо с
комплиментами
Напишите письмо политику
Напишите сердитое письмо
Напишите благодарное письмо
Напишите записку с
благодарностью
Напишите что-нибудь в дневнике
Составьте профессиональное
резюме
Начните писать книгу

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА?

Занимайтесь спортом по онлайн-урокам



Воспользуйтесь возможностями бесплатных онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений
При отсутствии опыта будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по здоровью

Больше ходите



Ходите по периметру комнат, совершайте марш на месте, передвигайтесь по дому во время разговора с людьми, в том числе по телефону
Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей

Правильно питайтесь и потребляйте достаточное количество воды



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничьте или исключите потребление алкоголя, соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам, потребляйте больше фруктов и овощей

Делайте короткие активные перерывы в течение дня



Оставаться физически активными в домашних условиях также позволяют танцы, игры с детьми, уборка дома и уход за садом

Больше времени проводите в положении стоя



В идеале в сидячем положении и положении лежа следует проводить не более 30 минут подряд
Попробуйте использовать стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя

Используйте техники расслабления



Медитируйте, периодически делайте глубокие вдохи и выдохи

30 занятий для карантина

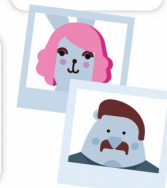
Кулинарить



Провести генеральную уборку



Разобрать фото и видео



Затеять ремонт

Научиться новому

Составить фотоальбом

Поэкспериментировать с внешностью

Разобрать гардероб

Пройти онлайн-курсы

Выспаться

Посмотреть фильмы

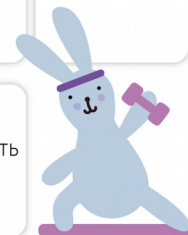
Отдохнуть

Завести растение



Выкинуть хлам

Смонтировать видео



Заняться спортом

Сделать перестановку

Делать beauty-процедуры



Заняться здоровьем

Почистить почву

Заняться творчеством

Почитать

Побыть с родными

Найти друга по переписке

Почистить компьютер

Почистить телефон

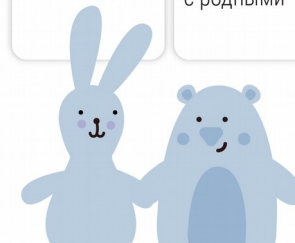


Спланировать бюджет

Обновить резюме

Разобрать документы

Заняться иностранным языком

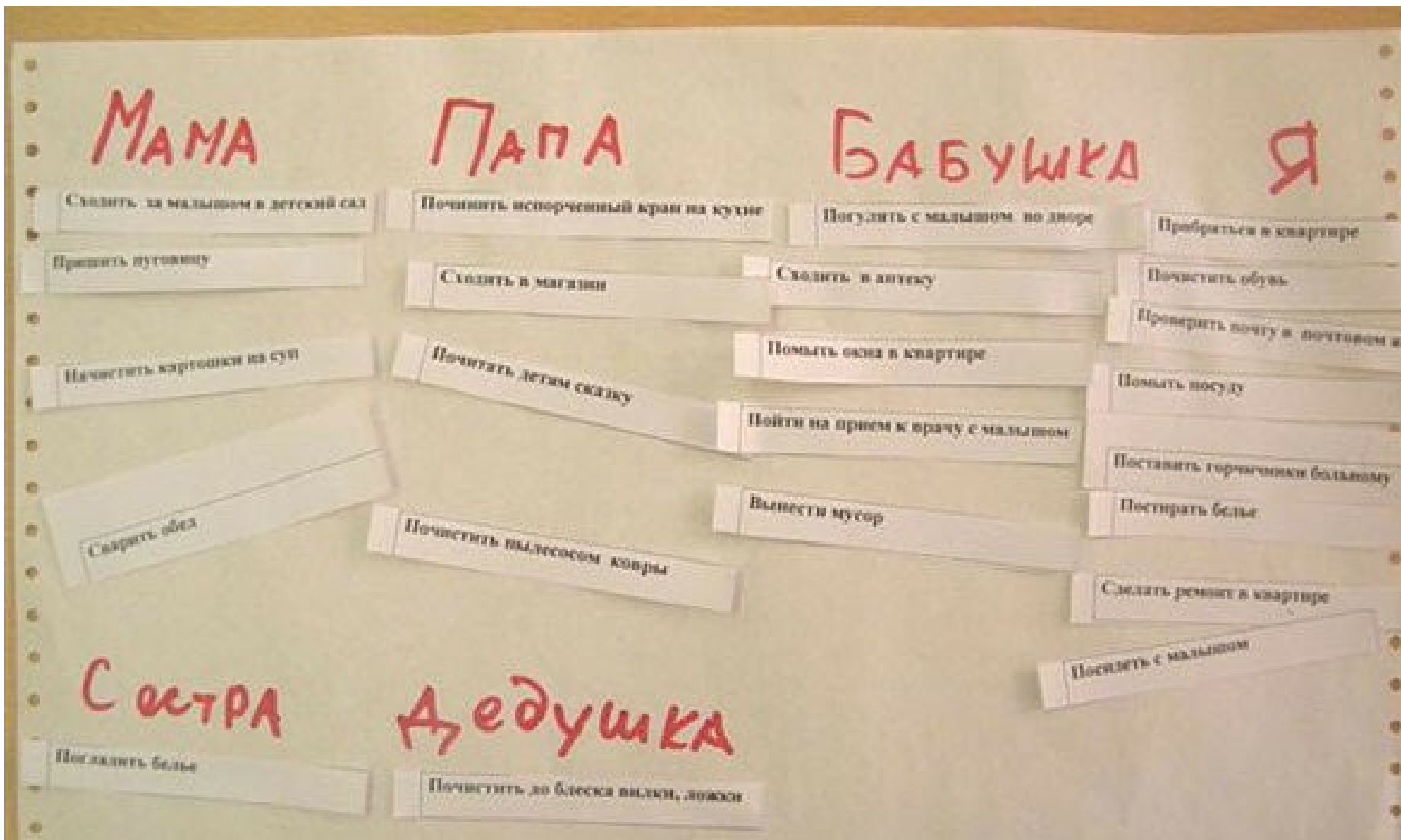


Снижайте градус требований и градус переживаний

сглаживайте,	а не нагнетайте
понимайте,	а не обвиняйте
привлекайте,	а не угрожайте
проявляйте спокойствие,	а не паникуйте
сохраняйте здравомыслие,	а не сходите с ума
успокаивайте,	а не накручивайте себя
займитесь делом,	а не выносите мозг
	а не отчаивайтесь



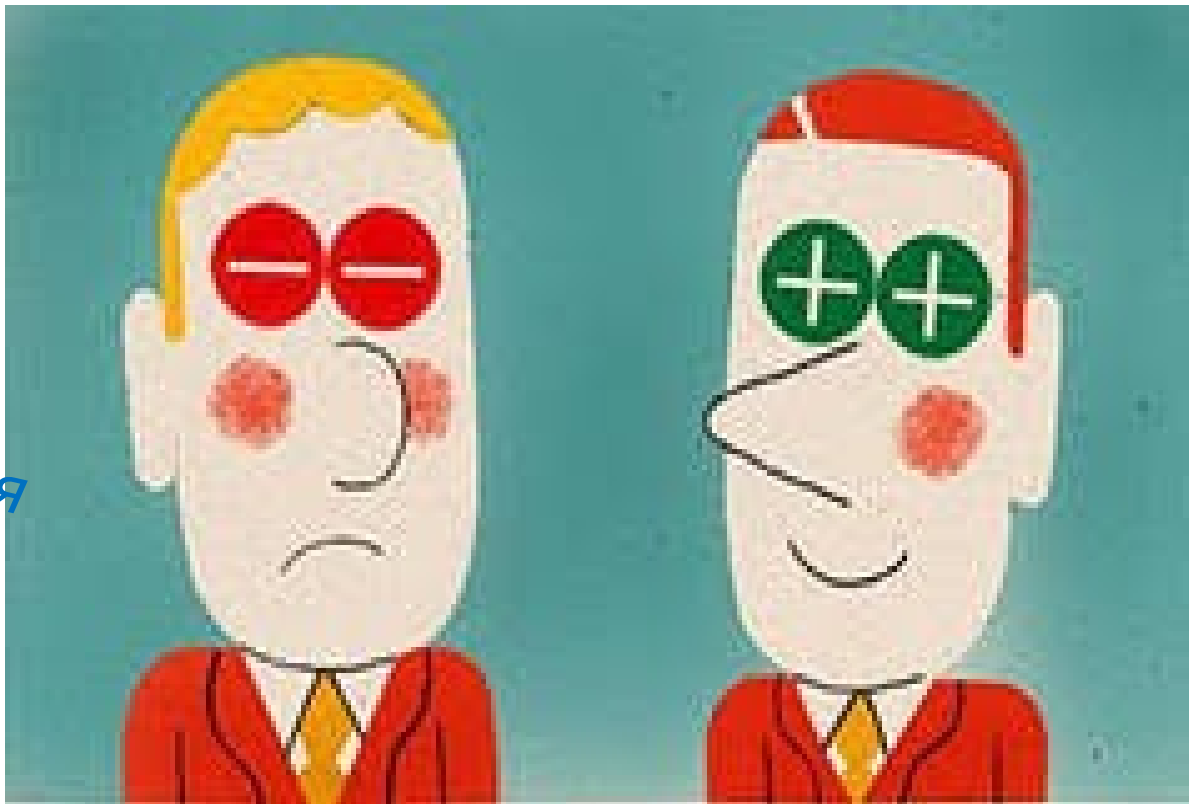
Перераспределите обязанности



Ищите плюсы

Никуда не надо бежать

Есть время для разговоров



Мы стали более гибкими

Вместе мы- сила!

Наконец-то занялась английским...

Как уютно дома!

Какой интересный у нас сын!

Много узнал о своих родителях

Разговаривайте...

Оставь все, как есть,
отпусти

Просто знай:
я всегда рядом

Прорвемся

Сделай перерыв

Я люблю тебя

Мы семья.
Мы вместе

Ты справишься

Давай обнимемся

Помните о правилах

Сделай глубокий вдох

Чем я могу
тебе помочь?

Мы нужны друг другу

Ритуалы, послания, практики...



Я сегодня молодец, потому что...

Я радуюсь тому, что...

Я сегодня хочу сказать спасибо маме/папе, сестре/бабушке...

Когда это все закончится, я в первую очередь...

Все пройдет и это...

