Уважаемые ученики, родители, учителя!

Сегодня мы все вместе переживаем непростые времена. Многие семьи уже сейчас сталкиваются финансовыми сложностями, изменениями в стиле работы в части перехода на удаленный вариант (кому-то он удобен, кто-то, напротив, тяжело адаптируется к удаленной форме труда), люди скучают по близким, друзьям, любимым, родным.

В свете происходящих событий мы вынуждены соблюдать предписанный руководством страны и нашего региона режим самоизоляции, что привносит и психологические сложности, люди сталкиваются сейчас с такими эмоциями как непонимание, страх перед неизвестностью, одиночество, ощущение замкнутости, безысходности. Очень важно найти ресурсы в себе или во вне и справиться с текущей ситуацией.

На что важно обратить внимание — это ваша деятельность в течение дня. Она не должна быть излишне спонтанной. Запланированные на завтра дела позволят внести ощущение ясности ожиданий в пределах вашей семьи, что, в свою очередь даст снижение ощущения страха неизвестности в глобальном смысле.

Если вы постоянно ощущаете тревогу, напряжение, то хорошим вариантом снизить является медитация. Можно скачать приложение в смартфон или воспользоваться видео на ютубе.

Дети. Этот момент самый неоднозначный. Дети постоянно дома, гулять нельзя, напряжение увеличивается. Делаю акцент на главное — психологические границы. Мамы, помните, достаточно расставить границы и осознавать, что ребенку для успешного психологического развития и становления нужно четко видеть и свои границы и ваши (ваши даже важнее). Таким образом, занимаясь с ребенком в условиях изоляции, не забывайте заниматься собой.

Ежедневно Вы можете получить консультации педагога-психолога, а также любого специалиста школы, отправив письменное сообщение, указав в нем проблему и номер своего мобильного телефона для обратной связи, на электронную почту школы: school32@kan.kubannet.ru, а также на личную почту педагога-психолога lena.trekushchenko@mail.ru

Спасибо за понимание! Здоровья Вам и Вашим семьям!