

Рекомендації учням підліткового віку для ефективної міжособистісної взаємодії та дистанційного навчання під час карантину

- Режим дня під час карантину має приблизно співпадати з режимом у повсякденному житті без карантину.
- Розпишіть свій час протягом дня, об'єднавши різні сфери: відпочинок, навчання, пізнання нового, фізичні заняття, час для особистої гігієни, спілкування з друзями по відео зв'язку, читання літературних джерел тощо.
- Виокремлюйте для себе на певний час у добі особистісні кордони, знаходячись постійно поруч з рідними вдома.
- Спілкуйтесь з батьками на теми, які цікаві й важливі для вас.
- Зрозумійте важливість поступового виконання навчальних завдань, без відкладання «на потім», адже потім накопичується психофізіологічне напруження, що може призводити до нервових зривів.
- Постійне знаходження в замкненому просторі з близькими людьми передбачає спільну взаємодію. Тому важливо чути й вміти допомагати один одному спокійно.
- Важливо зрозуміти власну відповідальність під час карантину і спокійно займати свій час в умовах замкненого простору без супротиву й виходу на вулицю. Це не канікули, коли можна вільно гуляти, а час відповідальності кожного в самоізоляції.
- Якщо відчувається внутрішня напруга або роздратування, важливо пострибати, побігати, присідати, а також можна малювати або писати про свої почуття й стан на аркуші паперу, потім порвати його та викинути у смітник.
- Говоріть з батьками про свої почуття, відчуття, думки. Висловлювання з допомогою «Я-посилання», замість «Ти» унеможливорює звинувачення один одного і допомагає бути почутим в своїй родині.
- Намагайтеся бути ближче до своїх рідних. Під час карантину кожен громадянин може стати більш об'єднаним зі своїми родинами. Спробуйте почути батьків з їх проханнями, потребами, бажаннями.
- Продумайте, які спільні ігри, спільні дії можна зробити всією сім'єю (настільні ігри, волейбол паперовим м'ячем, кидання подушками, спільне малювання без слів на одному аркуші і т.д.).

- Контролюйте час, проведений перед монітором комп'ютера, планшета, телефона. Пам'ятайте, відповідальність за ваше здоров'я лежить на вас. Ставте будильник через годину для того, щоб нагадував про час відпочинку.

- Пам'ятайте, що все минає і час карантину мине. Цей час можна використати з позитивом для себе і своєї родини. Для кожного з нас це новий досвід, але корисний.

- Будьте здорові: у здоровому тілі здоровий дух!

https://drive.google.com/file/d/12A4RDz02TBsZ2YP3co7_PiR994Dtoe3X/view