 Родители сейчас нервничают по поводу твоей учебы. Для них нарушился привычный ход вещей, когда ученик - это тот, кто ходит в школу и которого учит учитель. А ведь ты для них сейчас - проводник в новую реальность. Потому что в твоей жизни всегда были гаджеты, а родительское детство было совсем иным.

Они не знают, что находить информацию через сети, обучаться самому может быть также интересно, хоть и требует определенной дисциплины.

ОЦЕНИВАЙ ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ С ТОБОЙ КАК ИНТЕРЕСНЫЙ ОПЫТ, ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ ЧТО - ТО НОВОЕ НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ, СВОИХ БЛИЗКИХ, НО И ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.



Удачи!!!

Государственное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Центр психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи

Красносельского района Санкт-Петербурга

(ЦПМСС Красносельского района)

Стрессовая ситуация — я все время дома!



Привычный ход событий

дом-школа-друзья-дом

вдруг нарушился

Наверняка у тебя возникает множество вопросов, но на самом деле самых важных немного:

1. Насколько опасно то, что происходит вокруг?
2. Что теперь будет со мной и моей семьей?
3. Что делать мне лично в такой ситуации?

Давай разбираться.

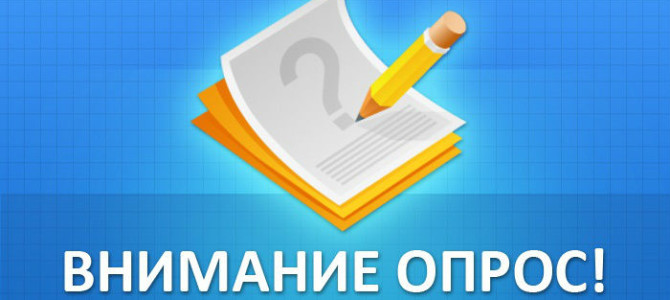
1. Можешь ли ты лично повлиять на ситуацию в стране, мире?

Сейчас было бы неплохо иметь всех этих супергероев и «одаренных» магией из фильмов. Чтобы они разом избавили нас от всех проблем. Но все что мы можем сейчас сделать - соблюдать несколько правил, о которых ты уже знаешь. Мы достигли прогресса в технике и медицине, это нам поможет.

Мир уже не раз проходил через это, мы сделаем это снова.

1. Родители, наверное, сейчас очень нервничают. Им приходится тяжелее, потому что они отвечают за всю твою семью. И за тебя тоже. А еще они вынуждены приспосабливаться к новым условиям работы.
2. Разберем основные трудности:

* Как не ссориться с родными
* Не хватает общения с друзьями
* Не хватает впечатлений
* Как теперь учиться

 Если у тебя нет своей комнаты, обозначь себе пространство (стол, кровать), это будет место, которое ты будешь считать своим. Договорись с родными, объясни родителям, как это важно для тебя, чтобы они поддержали тебя, если кто-то из младших членов семьи решит покуситься на него.

Не забывай также уважать пространство других членов семьи, другим тоже нужно уединение.

Создай себе расписание и по возможности соблюдай его. Режим привносит порядок в ситуацию, когда кажется что все кувырком.

Помогай родителям в элементарных вещах - убирай за собой, делай посильную работу. В глазах родителей ты превратишься в полноправного члена семьи - ведь в этот момент ты разделяешь с ними трудности в этот сложный период.

Проблема общения с друзьями решается посредством мессенджеров, но в какой-то момент хочется разговора с живым человеком.

Возможно, пришло время узнать поближе родителей и братьев, сестер. Не будешь же ты сидеть взаперти вечно, а такого случая может уже и не представиться!

За последнее время люди привыкли получать впечатления от поездок, участий в разных мероприятиях и делиться ими с другими. Но успел ли ты их «прожить»? обдумать по-настоящему.

Может быть, у тебя дома завалялся старый, но любимый конструктор, книга или есть фильм, который всегда хотел посмотреть.

Иногда сильные впечатления можно заменить спокойной радостью.