

Қашықтықтан оқыту режиміндегі қызықты психология

«Коронавирусқа байланысты мазасыздықты бастан кешіретін жасөспірімдерге арналған ұсыныстар» соңғы бірнеше айда өмір керемет өзгерді, барлық мектептер мен колледждерде қашықтықтан оқыту енгізілді, ата-аналар үйден жұмыс істейді, достарымен бетпе-бет келу қиын.

Мұндай жағдайда қиындықтар туралы ойланудың орнына сізде пайда болған мүмкіндіктерге назар аударуға тырысу өте маңызды. Дәл осындай тәсілді оптимизм деп атауға болады. Төменде көңіл-күйді түсірмеуге және алаңдаушылыққа жол бермеуге көмектесетін бірнеше кеңестер бар, сонымен бірге жағдайды байыпты қабылдаңыз. 0 жастан 19 жасқа дейін ауырып қалу ықтималдығы өте аз. Балалар мен жасөспірімдер коронавируспен ауырмайды немесе оны өте жеңіл түрде өткізеді. Осыған қарамастан, жұқтыру ықтималдығын одан әрі төмендетуге көмектесетін процедуралар бар: көшеден кейін, тамақтанар алдында қолды жуу, егер бар болса, тырнақтарды тістеу әдетімен күресу - вирус көбінесе адам ағзасына түседі; кем дегенде 7,5 сағат ұйықтау; жақсы тамақтану; физикалық жаттығулар жасау (мұның бәрі иммундық жүйені қолдауға және нығайтуға көмектеседі). Оқшаулану режимін сақтау өте маңызды. Иә, үйде отыруға тура келеді, жүре колледж емес, кездесіп дегендей. Іш пысырарлық..., бірақ ... түсіну өте маңызды, қазір апокалипсис келмейді, өйткені біз оны зомби фильмдерінен білеміз; керісінше, бізден көп адамның жұқтыруын болдырмау үшін үйден аз шығуды сұрайды. Мысалы, адамдар мұны өте байыпты қабылдаған Қытайда пациенттердің барлығы дерлік сауығып кетті және инфекцияның жаңа жағдайлары жоқ. Енді біз шыдамды болуымыз керек. Егер сіз күніңіздің көп бөлігін барлық жаңалықтар арналарымен қадағаласаңыз, бұл сіздің алаңдаушылығыңыз бен қауіп-қорқыныш арттырады. Тактиканы өзгертіп, сен немесе сенің ата-анаң сенетін 1-2 ресурсты тандап, осы жаңалыққа таңертең 10 минут және кешке 10 минут бөлген дұрыс. Мазасыздыққа қарсы ең жақсы дәрі-дәрмектердің бірі-әзіл. . Көптеген балалар оқшаулану жағдайында өздерін қалай сезінетіні туралы өздерінің бейнелері мен әндерін жүктей бастады. Мүмкін, сен де осы жағдайды қарастырып көрерсің? Егер мазасыз ойлар сізге үнемі шабуыл жасаса, мазасыздық қауіпті емес екенін ұмытпаңыз, әр мазасыз ой туралы ойланудың қажеті жоқ. Оларды аспанда жүзіп жүрген бұлттар сияқты елестетіп көр және өз істеріңізге назар аударуға тырысыңыз. P.S. Біздің өміріміз тек пандемиямен және карантинмен шектелмейді. Өмір жалғасуда. Оны пайдалы істермен толтырыңыз, уақытты пайдалы өткізіңіз, жақсы кітаптар оқыңыз, пайдалы фильмдер көріңіз.

Құрметпен сіздің педагог-психологыңыз

Ануарбекова Рузана Кайратовна

sunny.ruzana@bk.ru бал.тел. 87076459832