

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

О ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ  
COVID-19

ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

## РАЗРАБОТАНЫ

СТУДЕНТКОЙ 1 КУРСА МАГИСТРАТУРЫ АКАДЕМИИ  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ЮФУ  
ТАТАРЕНКО СВЕТЛАНой

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ:

1. В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА ДЕТЯМ НУЖНЫ ЛЮБОВЬ И ВНИМАНИЕ, ПОЭТОМУ СТАРАЙТЕСЬ ПОКАЗЫВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА К НЕМУ КАК МОЖНО ЧАЩЕ. ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К РЕБЕНКУ, ПРИБОДРЯЙТЕ ЕГО.
2. СПОКОЙНО В МЯГКОЙ ФОРМЕ ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, КАКОВЫ РИСКИ ЗАРАЖЕНИЯ, И ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ. РАССКАЖИТЕ О ТОМ, КАК МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ СОБЫТИЯ.
3. ОГРАДИТЕ РЕБЕНКА ОТ "ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА" И ПОТОКА ИНФОРМАЦИИ, КОТОРЫЙ ОН НЕ МОЖЕТ ОСМЫСЛИТЬ ДО КОНЦА, НО КОТОРЫЙ МОЖЕТ НАПУГАТЬ ЕГО.
4. СЛЕДИТЕ ЗА РЕЖИМОМ ПИТАНИЯ, ИГР И УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ. ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К ЭТОМУ РЕЖИМУ.
5. ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ ОТДЕЛЬНО.
6. ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СОВМЕСТНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ.
7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ.
8. ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТЯМ СЕЙЧАС ТОЖЕ СЛОЖНО, А В КАКИЕ-ТО МОМЕНТЫ ДАЖЕ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ НАМ, ВЗРОСЛЫМ, - В СИЛУ ВОЗРАСТА И ОТСУТСТВИЯ ОПЫТА.

ДЕТИ ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА СТРЕСС: ОНИ МОГУТ НАСТОЙЧИВО ТРЕБОВАТЬ ВНИМАНИЯ, ЗАМЫКАТЬСЯ В СЕБЕ ИЛИ НАОБОРОТ СТАНОВИТЬСЯ СЛИШКОМ ОЖИВЛЕННЫМИ, СТАНОВИТЬСЯ ТРЕВОЖНЫМИ И Т.Д.

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ У СЕБЯ ИЛИ СВОИХ РОДСТВЕННИКОВ НАРАСТАНИЕ ТРЕВОЖНОЙ СИМПТОМАТИКИ, ДЕПРЕССИВНЫЕ МЫСЛИ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПО ТЕЛЕФОНУ 8(800) 201-27-45

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МНОГИЕ НАХОДЯТСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА И ИСПЫТЫВАЮТ ТРЕВОГУ В СВЯЗИ С УГРОЗОЙ КОРОНАВИРУСА COVID-19. ИСПЫТЫВАТЬ ЭТИ ЧУВСТВА - НОРМАЛЬНО ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ.

В ЭТИ ДНИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НЕОБХОДИМО УДЕЛИТЬ ДЕТЯМ, ПОМОЧЬ ИМ ПЕРЕСТРОИТЬ ИХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ, УЧЕБНУЮ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ, ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТВОРЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, ИГРЫ, СОБЛЮДАТЬ МЕДИЦИНСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ИНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

О ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ  
COVID-19

ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## РАЗРАБОТАНЫ

СТУДЕНТКОЙ 1 КУРСА МАГИСТРАТУРЫ АКАДЕМИИ  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ЮФУ  
ТАТАРЕНКО СВЕТЛАНой

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ

### СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ:

1. ПОДДЕРЖИВАЙ СВЯЗЬ ОНЛАЙН СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ ОТДЕЛЬНО
2. ВСПОМНИ О ХОББИ - ТАНЦУЙ, РИСУЙ, ЧИТАЙ КНИГИ, НАУЧИСЬ ЧЕМУ-НИБУДЬ НОВОМУ.
3. ОРГАНИЗУЙ ГРУППЫ В ОНЛАЙНЕ ДЛЯ СВОИХ ДРУЗЕЙ, ЧТОБЫ ОБСУЖДАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ТЕМЫ, КНИГИ, ФИЛЬМЫ.
4. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ. ВОЗМОЖНО ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ОНЛАЙН С ДРУЗЬЯМИ .
5. ВЫДЕЛИ ВРЕМЯ ДЛЯ УЧЕБЫ И СТАРАЙСЯ НЕ ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ, ЧТОБЫ ОСТАВАЛОСЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ДРУГИХ ДЕЛ.
6. ПОПРОБУЙ САМ ИЛИ С ПОМОЩЬЮ РОДИТЕЛЕЙ СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ ИЛИ ПЛАН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
7. ПРОЯВЛЯЙ ЗАБОТУ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ, ПОМОГАЙ ПО ВОЗМОЖНОСТИ РОДИТЕЛЯМ И ТЕМ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ТВОЕЙ ПОМОЩИ.
8. ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ И ТРЕВОЖИТ ТЕБЯ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ УХУДШИЛОСЬ - ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ.

ПОМНИ, ЧТО КОРОНАВИРУС НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ТОМУ, КАК КТО-ТО ВЫГЛЯДИТ, ОТКУДА ОН ИЛИ НА КАКОМ ЯЗЫКЕ ГОВОРИТ. ЕСЛИ В ШКОЛЕ ТЕБЯ ОБЗЫВАЮТ ИЛИ ИЗДЕВАЮТСЯ, ИЛИ ТЫ ВИДИШЬ, КАК КТО-ТО ВЕДЕТ СЕБЯ ТАК С КЕМ-ТО ИЗ РЕБЯТ, ТЫ МОЖЕШЬ РАССКАЗАТЬ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕШЬ.

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА И ВЫНУЖДЕННАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ - ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ. ЕСЛИ ТЫ ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРЕВОГУ, СТРАХ ЗА СЕБЯ ИЛИ СВОИХ БЛИЗКИХ, СКУЧАЕШЬ ПО СВОИМ ДРУЗЬЯМ И ШКОЛЕ, ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ - ЭТО ВСЕ ОБЪЯСНИМО И ЯВЛЯЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ НА СТРЕСС.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

О ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ  
COVID-19

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## РАЗРАБОТАНЫ

СТУДЕНТКОЙ 1 КУРСА МАГИСТРАТУРЫ АКАДЕМИИ  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ЮФУ  
ТАТАРЕНКО СВЕТЛАНой

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ:

1. ПОДДЕРЖИВАЙ СВЯЗЬ ОНЛАЙН СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ ОТДЕЛЬНО.
2. ВСПОМНИ О ХОББИ - ТАНЦУЙ, РИСУЙ, ЧИТАЙ КНИГИ, НАУЧИСЬ ЧЕМУ-НИБУДЬ НОВОМУ.
3. ОРГАНИЗУЙ ГРУППЫ В ОНЛАЙНЕ ДЛЯ СВОИХ ДРУЗЕЙ, ЧТОБЫ ОБСУЖДАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ТЕМЫ, КНИГИ, ФИЛЬМЫ.
4. СОСТАВЛЯЙ СЕБЕ ПЛАН НА ДЕНЬ, ВЫДЕЛЯЙ ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ - СЕЙЧАС ОЧЕНЬ ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ.
5. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ.
6. ВЫДЕЛИ ВРЕМЯ ДЛЯ УЧЕБЫ И СТАРАЙСЯ НЕ ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ, ЧТОБЫ ОСТАВАЛОСЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ДРУГИХ ДЕЛ. ПОМНИ, ЧТО ШКОЛА НИКУДА НЕ ДЕЛАСЬ, ПРОСТО ПЕРЕШЛА В ОНЛАЙН И ЕСЛИ ТЫ ОТСТАНЕШЬ, ТО, ЧТОБЫ ДОГНАТЬ СВОЙ КЛАСС, ПОТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ.
7. ПРОЯВЛЯЙ ЗАБОТУ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ, ПОМОГАЙ ПО ВОЗМОЖНОСТИ РОДИТЕЛЯМ И ТЕМ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ТВОЕЙ ПОМОЩИ.
8. ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ И ТРЕВОЖИТ ТЕБЯ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ УХУДШИЛОСЬ - ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫМ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ.

ПОМНИ, ЧТО КОРОНАВИРУС НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ТОМУ, КАК КТО-ТО ВЫГЛЯДИТ, ОТКУДА ОН ИЛИ НА КАКОМ ЯЗЫКЕ ГОВОРИТ. ЕСЛИ В ШКОЛЕ ТЕБЯ ОБЗЫВАЮТ ИЛИ ИЗДЕВАЮТСЯ, ТЫ МОЖЕШЬ РАССКАЗАТЬ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕШЬ.

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА И ВЫНУЖДЕННАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ - ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ. ЕСЛИ ТЫ ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРЕВОГУ, СТРАХ ЗА СЕБЯ ИЛИ СВОИХ БЛИЗКИХ, СКУЧАЕШЬ ПО СВОИМ ДРУЗЬЯМ И ШКОЛЕ, ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ - ЭТО ВСЕ ОБЪЯСНИМО И ЯВЛЯЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ НА СТРЕСС.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

О ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ  
COVID-19

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ОДИНОКИХ ЛЮДЕЙ

## РАЗРАБОТАНЫ

СТУДЕНТКОЙ 1 КУРСА МАГИСТРАТУРЫ АКАДЕМИИ  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ЮФУ  
ТАТАРЕНКО С.

**ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА И  
ВЫНУЖДЕННАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ -  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ.  
ЕСЛИ ВАШ ВОЗРАСТ 60±, ТО ВАМ  
НУЖНА ОСОБАЯ ЗАЩИТА.**

1. НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА. НЕ ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА. ПРИ ПРИЗНАКАХ НЕДОМОГАНИЯ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ.
2. СТАРАЙТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ СО СВОИМИ РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, СОВЕРШАЙТЕ ЗВОНКИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ, ДЕЛИТЕСЬ ВАШИМИ ЧУВСТВАМИ.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ. ИНФОРМАЦИЮ О СИТУАЦИИ МОЖНО ПОЛУЧАТЬ ТОЛЬКО ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ. НЕ ЧИТАЙТЕ, НЕ СЛУШАЙТЕ И НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ДРУГИМ НЕГАТИВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ОНА НЕ ПРОВЕРЕНА. КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ ТРЕВОГУ И БЕСПОКОЙСТВО, НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ИМ ЗАВЛАДЕТЬ ВАМИ ПОЛНОСТЬЮ.
4. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ, ЕСЛИ ВАМ ПОЗВОЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.
5. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ. ПОПРОСИТЕ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ И ВОЛОНТЕРОВ ПОМОЧЬ ВАМ С ДОСТАВКОЙ ПРОДУКТОВ, ЛЕКАРСТВ И ОПЛАТОЙ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ.

**ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОКАЗАНИЮ  
ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ И МАЛОМОБИЛЬНЫМ  
ГРАЖДАНАМ: 8-800-200-3411**

**НУЖНА ПОМОЩЬ С ПОКУПКОЙ  
ПРОДУКТОВ И ЛЕКАРСТВ В Г. РОСТОВ-НА-  
ДОНУ? ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (863)  
234-00-99**