***Дорогой школьник!***

Всем известно, что коронавирусная инфекция (COVID-19) делает нашу жизнь более трудной. В связи с закрытием школы и отменой мероприятий Вы вынуждены отказаться от многих значимых событий в Вашей жизни, включая ежедневное общение с друзьями и посещение школы. В момент, когда привычный ход жизни меняется из-за распространяющегося заболевания, и некоторые испытывают тревогу, разочарование и чувствуют себя изолированными, **следует помнить**: Вы не одиноки и можете самостоятельно позаботиться о себе и о своем психическом здоровье.

1. **Признайте, что ваше беспокойство - абсолютно нормальная реакция**. Если закрытие школы и тревожные заголовки вызывают у вас беспокойство, знайте, что вы не одиноки. На самом деле, именно такие эмоции вы и должны испытывать. «Психологам давно известно, что чувство тревоги - это нормальная и здоровая реакция, которая предупреждает нас об угрозах и помогает нам принимать меры для самозащиты». И помните: «Есть много эффективных способов защитить себя и окружающих и испытать уверенность в том, что ситуация находится под контролем. К ним относятся следующие: часто мыть руки, не прикасаться к лицу и практиковать социальное дистанцирование».
2. **Найдите новые способы общения с друзьями**. Если вы хотите проводить время с друзьями, практикуя метод социального дистанцирования, социальные сети – отличный способ общения. Проявите творческий подход.
3. **Сосредоточьтесь на себе.** Вы хотели научиться чему-то новому, начать читать новую книгу или попрактиковаться в игре на музыкальном инструменте? Сейчас для этого самое подходящее время. Сосредоточенность на себе и поиск способов провести с пользой для себя появившееся свободное время – это продуктивный способ позаботиться о своем психическом здоровье.
4. **Работай над самосовершенствованием** ( удиви всех в новом учебном году!)
5. **Проживай свои эмоции**, проговаривай их с друзьями и взрослыми.
6. **Соблюдать порядок и дисциплину** дома ( это поможет тебе концентрироваться на домашних делах, а не на новостной ленте)
7. **Слушай музыку, пой, танцуй** НО ТОЛЬКО ОСТАВАЙСЯ ДОМА! БЕРЕГИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Қымбатты оқушылар!

Коронавирустық инфекция (COVID-19) біздің өмірімізді қиындатты, денсаулықтарыңызды қорғауға, коронавирустың алдын алу үшін мектептің карантинге жабылуы және іс-шаралардың болмауы , достарыңмен қарым- қатынастың тікелей болмауы, вирустың күрт күннен-күнге өсіп, аурудың салдарынан әдеттегі өмір салты өзгергенді. *Мазасыздық, ашуланшақтық оқшауланғандық* сезімдері бойыңызда болса, есте сақтақтаңыз : *сіз жалғыз емессіз* және *сіз өзіңізге және психикалық денсаулығыңызға қамқорлық жасай аласыз :*

1.**Сіздің мазасыздығыңыз** - бұл қалыпты реакция . Шын мәнінде, сіз дәл осы эмоцияларды сезінуіңіз керек. «Психологтар мазасыздану - бұл қалыпты және салауатты реакция деп қарастырады, яғни мазасыздану дегеніміз - бізге қауіп-қатер туралы ескертіп, өзімізді қорғауға қадамдар жасауға көмектеседі». ***Есіңізде болсын****:* «Өзіңізді және басқаларды қорғаудың көптеген тиімді әдістері бар, ол – өзіңізге сенімді болып , жағдай бақылауда екеніндігіне көз жеткізіңіз. Қолды жиі жуып, бетініңізге тигізбеңіз және қоғамдық орындарда ара-қашықтықты сақтаңыздар!

2. **Достармен сөйлесудің жаңа тәсілдерін табыңыз**. Егер сіз достарыңызбен араласқыңыз келсе, уақыт өткізгіңіз келсе, әлеуметтік желілер - бұл қарым-қатынастың тамаша тәсілі.

**3. Өзіңізге көңіл бөліңіз**. Бір жаңа нәрсе үйренуге тырысыңыз , жаңа кітап оқуды немесе музыкалық аспапта ойнауды үйренгіңіз келсе , немесе блог жүргізіп бастаңыз келсе немесе ас әзірлеп үйренгіңіз келсе - қазір бұл үшін дәл уақыт. Өз-өзіңе көңіл бөлу және өзіңе пайдалы бос уақытыңды тиімді өткізудің жолын іздеу - психикалық денсаулығыңа қамқорлық жасаудың тиімді әдісі.

4. **Өзіңді –өзін жетілдіруге арналған жұмыс жасаңыз** (жаңа оқу жылында барлығын таң қалдырыңыз!) **Шығармашылықпен айналысуға** да болады.

5. Қасыңыздағы адамдармен **эмоцияларыңызбен бөлісіңіз**, ойларыңыз бен көңіл күйіңізді жеткізіңіз .

6. **Үйіңізде тәртіп пен тазалықты сақтаңыз** ( әлеуметтік парақшалардағы жаңалықтарға емес, , үй-шаруашылық жұмыстарына көбірек көңіл бөліңіз )

7. **Музыка тыңдаңыз, ән айтыңыз, билеңіз,** БІРАҚ ҮЙІҢІЗДЕ БОЛЫҢЫЗ! Өзіңді және жақындарыңызға қамқорлық жасаңыз!