



Не по себе от ситуации с коронавирусом? Не можешь разобраться в своих эмоциях? Переживаешь за родных? Впадаешь в раздражение или апатию? Есть психологи, готовые тебе помочь.

Бесплатно на все время карантина. **#МыРядом2020**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ, В СИТУАЦИИ УГРОЗЫ КОРОНАВИРУСА

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ?

- Не можешь справиться с сильной тревогой, страхами, паникой.
- Появились проблемы со сном, какие-то другие тревожащие тебя симптомы.
- Чувствуешь апатию. Не хочешь никого видеть. Крутишь в голове навязчивые мысли, не можешь расслабиться.
- Обострились проблемы с родителями. Жить стало невыносимо.
- Если вы родитель подростка, вы тоже можете к нам обратиться.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

1. Оставь заявку на сайте [Мырядом2020.рф](https://myryadom2020.ru), кратко опиши ситуацию, обозначь удобное для тебя время (время по Москве)
2. Информация будет передана свободному психологу, который свяжется с тобой
3. Возможен любой удобный вариант взаимодействия: переписка, телефонный звонок или видеосвязь

Мы гарантируем конфиденциальность, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога.

**Бесплатная психологическая помощь подросткам
и их родителям [Мырядом2020.рф](https://myryadom2020.ru)**

#МыРядом2020

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Мы понимаем: быть подростком очень трудно. Ты не всегда понимаешь самого себя, свои реакции и перепады настроения, свои поступки и желания. И, особенно, в чрезвычайной ситуации.

Помни, ты не один. Обращаться за психологической помощью, когда тяжело, — это нормально и разумно. #Мырядом2020



ВЫРАЖАЙ СВОИ ЧУВСТВА

В словах, слезах, рисунках, письмах, музыке. Страх, тревога, злость, беспомощность — обычные чувства в сложной ситуации. Поговори об этом с родителями, или с кем-то, кому доверяешь.



РАССЛАБЛЯЙСЯ

Эмоциональное напряжение помогает снять забота о теле: массаж, душ и танцы. Хорошие фильмы, музыка, созерцание заката в окне. Чувство юмора. Обнимай тех, кого любишь — родителей, сестру или брата, домашнего питомца.



ФИЛЬТРУЙ ИНФОРМАЦИЮ

Узнавай новости не чаще 1 раза в день. Если какая-то информация пугает, огради себя от нее — попроси родителей иногда пересказывать тебе важные и достоверные факты.



ДЫХАНИЕ

Вдох на 5 счетов, выдох на 7. Дыши через нос, сосредоточься на своих ощущениях и на теплоте воздуха.



ДРУЖИ С СОБОЙ

Если хочется уйти из дома, навредить себе, сделать что-то рискованное, пожалуйста, не торопись. Подыши, умойся прохладной водой.

Отнесись к себе, как к лучшему другу. Что бы посоветовал в такой ситуации? Как бы поддержал?



КОНФЛИКТЫ

Ссоришься с родителями? Пора договориться о новых правилах жизни вместе. Что тебе важно — личное время уединения, справедливое распределение гаджетов, тон и содержание вашего общения, что-то еще?

Попытайся понять их чувства и расскажи о своих. Родителям сейчас тоже непросто. Все разногласия можно решить.



РИТМ ЖИЗНИ

Важно сохранять обычный распорядок. Распредели время на разнообразную активность: учеба, общение с друзьями он-лайн, хобби, игры, кино, книги, помощь родителям, спорт. Попробуй формулу: каждый день одно приятное и одно полезное дело.



БЕССОНИЦА

При бессоннице не лежи в кровати без сна дольше получаса. Встань, попей молока или воды, проветри комнату, почитай книгу. Помни, что гаджеты перед сном мешают расслабиться. Если проблемы со сном не уходят, нужна помощь специалиста.



НАЙДИ СВОЮ СИЛУ

Ты не можешь изменить мир, но можешь делать то, что тебе доступно — соблюдать меры безопасности, учиться, поддерживать самого себя, обращаться за помощью.

Бесплатная психологическая помощь подросткам
и их родителям [Мырядом2020.рф](https://myriadom2020.ru)

#МыРядом2020



Вы растеряны в ситуации с коронавирусом и вам сложно с детьми в самоизоляции?
Вы тревожитесь, расстраиваетесь, и это отражается на детях? Есть психологи, готовые помочь.
Бесплатно на все время карантина. [#МыРядом2020](#)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ?

- Дети отказываются есть, много капризничают, дерутся, ночью мешают спать. Вы потеряли контроль над ситуацией в доме.
- Дети не хотят заниматься, не делают уроки, им сложно сосредоточиться. Отменены все привычные занятия: с логопедом, в школах для малышей, и вы чувствуете, что не справляетесь.
- Если у ребенка сильная тревога, апатия, ночные кошмары, заикание, энурез, тики.
- Вы изолированы от ребенка из-за работы, болезни или госпитализации, испытываете из-за этого вину, тревогу за здоровье или чувство беспомощности.
- Или вы, находясь в самоизоляции с детьми, просто не знаете, что делать.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

1. Оставьте заявку на сайте [Мырядом2020.рф](https://myryadom2020.rf), кратко опишите ситуацию, обозначьте удобное для вас время (время по Москве)
2. Информация будет передана свободному психологу, который свяжется с вами
3. Возможен любой удобный вариант взаимодействия: переписка, телефонный звонок или видеосвязь

Мы гарантируем конфиденциальность, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога.

Бесплатная психологическая помощь
родителям и детям [Мырядом2020.рф](https://myryadom2020.rf)

[#МыРядом2020](#)

ПЯТИМИНУТКА САМОПОМОЩИ В СЕМЬЕ

Как сохранить спокойствие и мирный уклад в семейной жизни с подрастающими детьми во время карантина. #Мырядом2020



ДВИЖЕНИЕ

Выделите в первой половине дня достаточно времени для активных, шумных и подвижных игр детям, чтобы они могли выразить свои переживания.

Обеспечьте для игр безопасное пространство. Играйте красками в ванной комнате или на кафеле, с мягким мячом, в догонялки, прятки.



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Составьте распорядок дел, включите в него время подъема, учебных занятий, игр, еды, совместного отдыха. Однако, не требуйте от детей идеального послушания, им тоже сейчас непросто.



ВРЕМЯ ДЛЯ РАДОСТИ

Обязательно награждайте ваших детей **(и себя!)** за следование распорядку дня и выполнение необходимых дел и уроков.

Устройте совместный просмотр хорошего детского фильма, читайте сказки, пойте песни, нарядитесь, танцуйте.

Этим приятным занятиям посвятите вторую половину дня.



РАБОТА ИЗ ДОМА

Если вы вынуждены работать дома, важно выстроить границы. Понять, что нужно вам и детям, как можно это совместить, что можно делегировать семье.

У вас есть 24 часа, как удобнее их организовать? Есть ли возможность работать рано утром, пока дети спят, и затем досыпать днем? Или вовлечь детей в готовку, чтобы накормить работающую маму, помочь с уборкой? Будьте гибкими, не тащите все в одиночку.



ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Помогите вашему ребенку справиться с тяжелыми переживаниями. Выслушайте его спокойно, выразите сочувствие, ответьте на вопросы с надеждой на лучшее.

Телесный контакт важен: возьмите ребенка на ручки, обнимите за плечи, погладьте по голове. Скажите, что вы рядом, что вы его любите и что впереди много совместных радостных событий.



ПОДДЕРЖКА

Если вы изолированы от ребенка, то помните, что вы сделали лучшее из возможного на сейчас. Вы хорошие и заботливые родители!

Обеспечьте телефонную или видео связь с ребенком или с человеком, который находится с ним рядом.



ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Занимайтесь физическими упражнениями, чтобы чувствовать себя бодрее и увереннее. Высыпайтесь. Полноценно питайтесь.

Перфекционизм сейчас не уместен. Он вызывает напряжение, чувство вины и беспомощности. Снизьте требовательность к успехам детей в учебе, к своей работе, к самим себе.

Бесплатная психологическая помощь
родителям и детям [Мырядом2020.рф](https://myriadom2020.ru)

#МыРядом2020