

Рекомендации по совладанию с негативными переживаниями из-за социальной изоляции:

Поддерживайте онлайн-связь со своими друзьями и семьей. Подготовитесь к проведению времени дома, продумайте, чем займете себя и, в случае необходимости, детей:

1. Попросите у учителей план домашних заданий на самостоятельное изучение. Попросите учителя подсказать как лучше осваивать ту или иную тему, выполнять задание.
2. Запаситесь бумажными или электронными книгами. Чтение – великая вещь, которая поможет вам узнать мир лучше, отвлечься от суеты.
3. Оплатите заранее интернет, чтобы смотреть любимые фильмы. Составьте список того, что вы хотели, но не успели посмотреть.
4. Подумайте о новом хобби (например, освоите настольные игры). Многие из них не требуют никаких особых ресурсов.
5. Организуйте группы в онлайн для обсуждения интересных тем, совместного просмотра фильмов, взаимной поддержки
6. Обязательно поддерживайте физическую активность, можете включать онлайн-связь с друзьями и делать зарядку вместе.
7. Найдите новых знакомых, увлеченных тем, что вы хотите освоить: спорт, приготовление еды, монтаж фото и видео и другого. В общем, может быть это то самое время, чтобы освоить то, что вы до сих пор откладывали.