Команда « Точка опоры» состоит из опытных психологов, логопедов, и педагогов; координирует службу муниципальный супервизор.

**Уважаемые родители! Сообщите, какая проблема вас волнует!**

 Муниципальный супервизор определит наиболее удобное для вас время посещения консультанта. Исходя из заявленной тематики, супервизор привлечет к проведению консультации того специалиста, который владеет необходимой информацией в полной мере. Вы  получите бесплатную квалифицированную помощь специалистов.

Записаться предварительно на консультацию к специалистам вы можете по телефону 8(34557) 2-38-10, также можно оставить заявку на консультацию по электронной почте pmpk@bk.ru или можете позвонить конкретному консультанту:

**Контактные телефоны консультантов проекта «Точка опоры»**

**Супервизор**

**Муромцева Светлана Владимировна ТПМПК***89220407226*

**Консультанты**

**Дериглазова Евгения Владимировна** МАУ ДО « Викуловский детский сад « Колосок»*89504983073*

**Самойлова Татьяна Николаевна** МАОУ « Викуловская СОШ №2»

* *89504883697*

**Мироненко Ирина Федоровна** МАОУ « Викуловская СОШ №1» – отделение Викулогвская специальная (коррекционная) школа

* *89120797879*

**Поважаева Анна Леонидовна** МАОУ « Викуловская СОШ №2» *89504883657*

**Мысливцева Елена Александровна** МАОУ « Викуловская СОШ №1»

* *89123871770*

**Шамановских Наталья Владимировна** МАОУ « Викуловская СОШ № 1»– отделение Балаганская школа-детский сад

*89504883533*

**Вараксина Наталья Витальевна** МАОУ « Викуловская СОШ №1» – отделение Каргалинская школа -детский сад

*89199393224*

**Штанденко Наталья Аркадьевна** МАОУ « Викуловская СОШ №1» – отделение Боковская школа

*8(34557) 31-2-60*

**Вебер Олег Андреевич** «Комплексный центр социального обслуживания»

*8(34557)2-49-86*

**Микина Ольга Ивановна**

«Комплексный центр социального обслуживания»» *89923026233*

Информационный буклет

**Викуловский муниципальный район**

***Апрель 2020***

**«Самоизоляция и психическое здоровье»**

Распространение коронавируса стало причиной смены привычного уклада жизни людей. Самоизоляция, удаленная работа – все это так или иначе оказывает влияние на эмоциональный фон.

«Оставайтесь дома» — лозунг и призыв всего мира. Но следовать ему не просто. Мы учимся жить в новой реальности, где так не хватает привычных дел. Ситуацию усугубляет и то, что повлиять на пандемию нельзя и не известно, как долго она продлится. Как преодолеть чувство дискомфорта, подавленности и напряжения?

Совладать с эмоциями помогут несколько простых рекомендаций.

**Отделите свои фантазии, порой пугающие, от реальности**

Предположите, что может со мной такое плохое произойти? И продумайте план, что вы будите делать, если это плохое произойдет. И продумав всё это, отпустите эти мысли. Необходимо сделать сейчас то, что поможет предотвратить ситуацию, которая вас пугает.

**Составьте план и придерживайтесь режима.** Стабильность жизни умиротворяет, успокаивает.

 **Спланируйте время работы и отдыха.** Чтобы вернуть контроль над жизнью, придумайте распорядок дня, например, просыпайтесь в одно и то же время.

**Восполните нехватку общения с помощью видео звонков**

Старайтесь говорить о хорошем и поднимать друг другу настроение. Постарайтесь, в этот период избегать выяснений отношений.

**А если вдруг конфликт в семье?** При возникновении конфликта возьмите паузу, подышите, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату.

**Чтобы избежать конфликтов:**

Используйте физические нагрузки;

заботьтесь друг о друге;

 занимайтесь совместной деятельностью;

договоритесь о личном пространстве.

**Всем нужно место для уединения**

Можно при желании найти себе укромный уголок, на балконе, на кухне или еще где-то. И надо помнить, что человеку необходимо минимум 40 минут в день побыть наедине. Не важно, что он будет делать, главное, чтобы мог побыть один, ни с кем не разговаривал, не общался.

**У детей из-за карантина может возрасти уровень активности.**

Придумайте необычные совместные занятия с ребёнком, но не забывайте давать ему побыть одному. Постарайтесь придерживаться режима дня. И главное, правильно объясните своему чаду, почему он сейчас не может погулять во дворе.

**Распределите обязанности по дому между всеми членами семьи.** В такой ситуации раздражение от домашних дел будет минимальным. Можно меняться обязанностями каждый день.

**Используйте проверенные источники информации.** Не увлекайтесь просмотром новостей в ежеминутном режиме. Лучше новости смотреть один – два раза в день и по тем каналам, которым вы доверяете.

Самоизоляция возможность заняться самосовершенствованием. Для этой цели подойдут:

физическая нагрузка;

дыхательные упражнения;

обучение чему-то новому.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

Консультант, педагог-психолог МАОУ « Викуловская СОШ № 2» Т.Н. Самойлова