

Рекомендации психолога для обучающихся и родителей.

Как совладать со стрессом, контролировать тревогу, сохранить продуктивность в текущих делах при нахождении дома.

Что составляет сложность в ситуациях, подобно той, в которой мы сейчас все находимся? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации, поэтому можно воспользоваться следующими **рекомендациями**:

*не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы;

*оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил, просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса;

*если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. **Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого** (родителей, близких). Примите тот факт, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора, психолога и администрации образовательного учреждения. Преподавателям также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. .

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте подростку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, подросток может продолжать общаться с одноклассниками, друзьями. Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — 8-800-2000-122 — работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: telefon-doveria.ru