

Уважаемые родители, в это кризисное время для поддержания психического здоровья и благополучия подростков во время вспышки коронавирусной инфекции рекомендуем вам следующее:



Сейчас такая ситуация, что обучающиеся училища оказались дома. Дистанционное обучение. Родителям и близким подростка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы своих 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!

И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком объясните, почему возникла эта ситуация. Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и подростку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением, однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). 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. 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. Находясь дома, подросток может продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:

- 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;
- 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Покажите, что правила гигиены и другие необходимые правила – это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Так же очень важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда закончится дистанционное обучение.

Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться в свободное от занятий время. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование

дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от образовательного учреждения по организации дистанционного обучения . Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации училища. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

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.

Внимание!

В помощь и поддержку родителям и студентам, находящимся сегодня дома, ради защиты своего здоровья, Министерство просвещения России запускает онлайн-марафон открытых эфиров "**Домашний час**" в социальной сети **ВКонтакте**.

Ежедневно в ВК лучшие педагоги страны, психологи из образовательной среды, популярные блогеры и эксперты в области культуры и искусства будут делиться советами, как построить свой день с пользой для себя и своих детей и помогать с ежедневным расписание образовательных активностей.

Трансляции доступны в сообществе Министерства vk.com/minprosvet

