

**Рекомендации для подростков,
испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

- мыть руки после улицы, перед едой;
- бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть - достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но...

Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. 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.

Советы родителям

Как с пользой пережить карантин с ребенком

С 23 марта 2020 года во всех российских школах объявили вынужденные каникулы из-за эпидемии коронавируса.

6 апреля 2020 года в школах стартовало вынужденное дистанционное обучение.

При этом Министерство образования заверило, что школьники не будут отрываться от учебного процесса: учеба будет дистанционной, т.е. учителя через средства связи: соцсети, e-майл, телефон и др., будут давать задания и сроки выполнения, а ученики будут их выполнять.

Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому психологи советуют не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус», сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка.

Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера.

Ребенок видит насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней негативной окраски (и тем более, не запугивая!) объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.

Как лучше организовать учебный процесс дома

Чтобы школьнику было легче привыкнуть к дистанционному обучению психологи рекомендуют придерживаться нескольких правил:

Время занятий на дому стоит приблизить к школьному графику.

Расписание уроков также стоит приблизить к привычному школьному графику.

И не забывать об обязательном отдыхе во время учебы — перерывах.

Так как такая форма обучения новая для ребенка и рядом нет преподавателя, который бы объяснил новую информацию, то лучше взрослым уделять внимание учебе своего чада и узнавать, понял ли он материал и, в случае потребности, помочь.

Необходимо не забывать о том, что если для нас, взрослых, этот материал понятен, то детям это в «новинку» и может быть сложно. Поэтому не забывайте поддерживать своих детей и помогать убирать «пробелы» в знаниях.

Еще одна рекомендация — не ограничивать totally детям времяпровождения за гаджетами. Если для удаленного обучения компьютер — это необходимость, то онлайн-игры и соцсети это тоже способ узнать мир интернета, но в разумных пределах.