

## 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 ввели 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 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. 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 неопасно, 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 ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ДНЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**1. Составьте план.** Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свое день рождения. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

**2. Решите технические вопросы.** Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.

**3. Подготовьте учебный материал.** Разложите учебники на день, скачайте технологические карты уроков, при необходимости и наличии возможности распечатайте их.

**4. Придерживайтесь примерного расписания.** Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время — первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями.

Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

**5. Установите сроки выполнения заданий** и старайтесь их придерживаться. Распределите что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.

**6. Помните о преимуществах дистанционного обучения.** Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос классному руководителю, учителю в доступной для связи форме.

Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.

