

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Все мы сейчас находимся в новой для нас ситуации пандемии и вынужденной изоляции, что не может не вызывать тревоги по поводу сегодняшнего дня и будущего. Особенно тяжело приходится подросткам-выпускникам, так как к уже имеющимся переживаниям по поводу ЕГЭ, ГИА и поступления, добавляется неопределенность, когда будут экзамены, и как все это будет проходить.

Сейчас очень важно сосредоточиться на поддержании стандартного, нормального режима функционирования с учетом карантина, заботе о себе и близких, занятиях по самопознанию и саморазвитию.

Помните, что важно отслеживать информацию только из официальных источников, оставляя всё остальное вне своего внимания, так как неопределённость рождает множество страхов, которыми люди стремятся поделиться друг с другом, чтобы пережить их.

### **Переживания родителя подростка**

- Ребёнок вообще перестанет учиться, потеряет последнюю мотивацию к выполнению домашних заданий.

- Просидит весь карантин в своем гаджете.

- Придумает себе какую-то вредную идею, о которой я даже не узнаю, а мне же потом и расхлёбывать.

*Как решаем?*

#### *1. Поиск призвания*

Во время карантина ребенок в любом случае будет много времени проводить в интернете — так почему бы не возглавить это безобразие? Попросите ребенка написать десять (или больше) профессий, которые когда-либо в шутку или всерьез вызвали у него интерес. Отведите по часу в день на то, чтобы ребенок как можно больше узнал об одной из профессий, а затем расставил бы ей баллы от одного до десяти — например, по таким критериям: зарплата, безопасность, интересность, польза людям, польза себе, креативность, уникальность.

Сидя дома, вы сможете сделать уверенные шаги в области профориентации и к тому же создадите еще одну тему для общего разговора на равных и не на бытовую тему.

#### *2. Все по графику*

Подростку очень сложно не «рассыпаться» в условиях свободного графика, особенно если он никогда раньше не учился дома. Не поленитесь составить очень подробный распорядок дня. Пусть в него будет включено все то, по чему ребенок скучает: домашняя версия тренировки по карате, шахматные турниры, общение с друзьями. Отведите время для уроков, а для гаджета создайте десятиминутки — в перерыве между математикой и спортом, работой над докладом или чем-то еще.

Как организовать перерывы на «семечки» вроде компьютерных игр и соцсетей:

- Поставить напоминания на телефон, причем не только о начале десятиминуток, но и об их окончании. Можно пошутить, поставить на начало очень счастливую мелодию, а на конец, например, фрагмент Пятой симфонии Бетховена.

- Повесить график работы на дверь или на стену рядом с рабочим местом ребенка, пометив перерывы как «Выгул мемов» или «Любимый телефончик».

#### *3. Поменяться ролями*

Все дети старше десяти лет в чем-то да разбираются лучше родителей. По крайней мере, они больше знают об аниме и современной музыке, больше раз могут подтянуться, а может быть, лучше «шарят» в технике и 3D-анимации.

Попросите ребенка стать вашим тренером на время карантина. Отведите время для занятий, поставьте себе цель, позвольте ему быть наставником. Это очень полезная

терапевтическая практика, которая приносит много пользы и ребенку, и вам, и контакт между вами укрепляет, и позволяет родителям оценить, насколько выросли их дети.

В результате: сидение в сети отчасти взято под контроль, внесен вклад в дальнейшее образование и карьеру ребенка.

## **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Ваша тревога по поводу сложившейся ситуации — нормальна. Неопределённость пугает, но не может длиться вечно. Кроме того, уже сейчас есть определённые неизменные моменты: вам есть где жить, у вас есть семья, работа, доступ к медицине и продуктам питания.

- Родители — опора ребёнка, от вашего поведения зависит, как дети будут относиться к ситуации. Поэтому действуйте чётко и спокойно.

- Сейчас вы можете распланировать рабочие и домашние дела на время карантина, и менять планы по мере поступления новой информации.

- Поддержите детей и обсудите с ними сложившуюся ситуацию, с использованием информации из официальных источников. Поговорите о важности критического мышления, о необходимости фильтровать информацию из разных источников, чтобы не поддаваться панике.

- Еще раз напомните, что обучение и поступление в ВУЗ важно, но здоровье важнее. Экзамены и поступление состоятся в любом случае, могут быть изменены только даты.

- Обсудите, как вам будет комфортнее находиться всем дома, чтобы у каждого было свое пространство и время для работы и учёбы.

- Подумайте, как вы можете общаться с друзьями и другими членами семьи удалённо, подростки могут помочь вам с выбором средств связи (видео звонки, мессенджеры и т.д.).

- Обсудите, кто будет помогать пожилым родственникам.

- Выслушивайте все переживания детей и учитесь совместно с ними справляться. Физические нагрузки (попрыгать, потанцевать, покривляться), дыхательные техники, объятия и другие тактильные контакты.

- Шутки, мемы и черный юмор- нормальны, они помогают пережить тревогу.

- Сейчас хорошее время, чтобы делать что-то совместно — смотреть фильмы или видео, читать и обсуждать. Вы можете восстановить или укрепить отношения с детьми.

- Используйте это время для того, чтобы немного замедлиться и заново познакомиться со своей семьёй.

## **ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

- Ваши родители помогут вам пережить это время, обеспечат всем необходимым. Поддержите их в ответ, помогите с домашними делами.

- Несмотря на все изменения в обучении, оно продолжится и закончится. Все сдадут экзамены, как и планировали. Только сейчас вы ещё и экономите время на дорогу и сборы.

- Находитесь в контакте с педагогами, чтобы своевременно выполнять все задания.

- Как бы не хотелось «забыть» на все и ничего не делать, нужно поддерживать режим дня и заниматься привычными делами.

- Продолжайте заниматься спортом, но уже онлайн с друзьями или самостоятельно. Наше тело лучше справляется с тревогой и получает гормоны радости от физической нагрузки.

- Вынужденное нахождение дома - это не только «ну как же так, мы тут все с ума сойдем», но и возможность выстроить отношения с родителями. Поговорить, если раньше это не удавалось.

- Подумайте, что вы хотели бы сделать дома, но не делали раньше. Это время не только ограничений, но и поиска новых возможностей: обустроить комнату, навести порядок, разобрать шкаф и т.д.

- Вам, живущим большую часть времени онлайн, легче пережить это время. Расскажите другим, как это сделать интересно и с пользой.

- У вас всегда в доступе фильмы, сериалы, книги, игры. А ещё их можно обсудить с близкими.

- Давайте отдых глазам от компьютера и гаджетов, для этого можно посмотреть в окно, поиграть в настольную игру, послушать музыку, порисовать, полепить, и т.д.

- Обсуждайте свои переживания с близкими, это важно проговорить, поделиться и понять, что все сейчас находится в растерянности, но продолжают делать все возможное, чтобы пережить ситуацию.

- Попробуйте вести дневник и к каждой тревожной мысли (мы все, никто не, никогда не будет лучше, все будет плохо и т.д.) приводить рациональное объяснение. Данные сайтов Всемирной организации здравоохранения и Министерства здравоохранения помогут с цифрами. А пример Китая показывает, что будет лучше, и все будет как обычно, но через некоторое время. Используйте дыхательные техники, чтобы совладать с тревогой.

- Обнимайтесь с домашними.

- Уделяйте время питомцам.

- Если это необходимо, то обратитесь за помощью к специалистам на горячие линии или сайты оказания психологической помощи онлайн.

Совместными усилиями мы можем справиться с любой ситуацией!

### **Психологические технологии по снижению тревоги страха, когда нужно сохранить спокойствие:**

1. Выдохните (именно выдохните, а не вдохните) плавно максимально долго.
2. Осмотритесь и найдите 5 предметов вокруг себя, назовите их (можно про себя), но назвать обязательно.
3. Потрогайте 4 предмета и назовите, какие они на ощупь (например, гладкий, холодный и т.п.).
4. Прислушайтесь: назовите 3 звука, которые вы слышите (например, шум дождя за окном, голоса людей в соседней комнате, капли воды из крана).
5. Почувствуйте и назовите 2 запаха (например, кофе и выпечка).

*Повторите в спокойном состоянии 5 раз, чтобы вспомнить эти действия в стрессе, а возможно и на экзамене тебе это поможет в мобилизации и стабилизации эмоционального состояния.*

### **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

**Skyeng** - Сервис по изучению английского языка открыл бесплатные доступы к своей образовательной среде SkyesSchool для школ (до 24 апреля), а также к платформам SkyesCollege и SkyesUniversity для колледжей и вузов (до 31 мая). По вопросам подключения к Skyes открыта круглосуточная горячая линия (8-800-333-23-42).

**«Фоксфорд»** - Онлайн-школа для учеников 1-11 классов открыла бесплатный доступ к своим курсам по базовой школьной программе на время карантина.

**BangBangEducation** - Школа дизайна открыла бесплатный доступ к 46 онлайн-курсам своей «Дизайн-библиотеки». Чтобы начать обучение, необходимо зарегистрироваться, а если у вас уже есть подписка, то она будет автоматически продлена на месяц.

**Учи.ру** - Образовательная платформа предоставила бесплатный доступ ко всем ресурсам для школ и учителей. С 23 марта проект начал проводить (с понедельника по четверг) бесплатные онлайн-уроки для учащихся младших классов.

**Storytel** - Стриминговый сервис аудиокниг дарит для всех новых пользователей бесплатную подписку на 30 дней.

«**Нетология**» - Образовательная площадка открыла бесплатный доступ к библиотеке миникурсов по маркетингу и менеджменту. После регистрации необходимо ввести промокод STAYHOME.

«**Альпина**» - Сайт и приложения (Android, iOS) издательской группы «Альпина» открыли доступ к 70 книгам из своей онлайн-библиотеки. Чтобы получить доступ, необходимо пройти регистрацию и ввести промокод GIFT\_STAYHOME. Предложение действует до 30 апреля.

**Bookmate** - Мобильный сервис для чтения книг открыл бесплатный доступ к книгам издательств «Гараж», Individuum и PopcornBooks.

**Lingualeo** - Сервис для изучения английского языка предлагает месяц премиум-подписки за 1 рубль. Обратите внимание, что за следующий месяц придется заплатить полную стоимость.

Эрмитаж - <https://bit.ly/33nCpQg>

Пятичасовое путешествие по Эрмитажу, снятое на iPhone 11 Pro одним дублем в 4К

<https://bit.ly/39VHDoI>

Третьяковская галерея - <https://artsandculture.google.com/.../the-state-tretyakov-gal...>

Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) <https://bit.ly/2IOQDjg>

Национальный музей в Кракове <https://bit.ly/3d29dT0>

Музей изобразительных искусств в Будапеште <https://bit.ly/3d08L80>

Музей Сальвадора Дали <https://bit.ly/33iHVmX>

MetropolitanOpera анонсировала бесплатные стримыLivein HD со следующей недели каждый день, в понедельник Кармен, в четверг Травиата, 22-го Евгений Онегин

<https://bit.ly/2TTSr1f>

Венская опера тоже проводит бесплатные трансляции на период карантина

<https://bit.ly/39OINIQ>

Амстердамский музей Ван Гога с функцией googlestreetview:<https://bit.ly/2TRdiSQ>

Музей истории искусств (KunsthistorischesMuseum), Вена<https://bit.ly/3d08Zfm>

Цифровые архивы Уффици <https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives>

Лувр <https://www.louvre.fr/en/media-en-lignehttps://bit.ly/2WciGBi>

Британский музей, онлайн-коллекция одна из самых масштабных, более 3,5 млн экспонатов <https://www.britishmuseum.org> (виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале <https://www.youtube.com/user/britishmuseum>

Прадо, фото более 11 тысяч произведений, поиск по художникам (с алфавитным указателем) и тематический поиск<https://www.museodelprado.es>

Музеи Ватикана и Сикстинская капелла[http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina\\_vr/index.html](http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html)

Метрополитен-музей, Нью-Йорк<https://www.metmuseum.org>

Онлайн-коллекция нью-йоркского музея современного искусства (MoMA), около 84 тысяч работ <https://www.moma.org/collection/...>

Онлайн-коллекция музея Гуггенхайм<https://www.guggenheim.org/collection-online>