

## Советы психолога для родителей обучающихся, оказавшихся дома во время дистанционного обучения из-за коронавируса<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Данные советы подготовлены на основе рекомендаций Ю.В. Зарецкого, доцента факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

Сейчас такая ситуация, что все студенты оказались дома. Все колледжи перешли на обучение с применением исключительно дистанционных образовательных технологий. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома, хотя ваши дети будут рваться на улицу, заходят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что это время жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

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

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

Не давите, 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 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.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами, кроме учебы, он мог бы еще заняться. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены 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, фильмы, музыка.

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 подростком, 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 книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

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 заботы.

Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

Если 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.