Рекомендации родителям подростков, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ре­бенка привычный *распорядок и ритм дня* (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Рез­кие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться *сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*. Эмо­циональное состояние подростка напрямую зависит от состояния взросло­го (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы подростка о вирусе и т. д., но и *не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения. *Ориентируй­тесь только на официальную информацию*, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации техникума. Техникуму также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время суще­ствует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дис­танционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оста­ваться в контакте с близким социальным окружением (посредством те­лефона, мессенджера), однако необходимо *снизить общий получаемый информационный поток* (новости, ленты в социальных сетях). 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.

Для общения с близкими посоветуйте подростку избегать социаль­ных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и де­зинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессен­джерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимо­сти заходить туда.

Находясь дома, подросток может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать *идеи проведения* виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных *позитивных активностей*. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

 Рекомендации подготовлены авторскими коллективами факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического универси­тета.