

«В помощь подростку, испытывающему
тревожное состояние при длительном
нахождении дома».

Выполнила: Сотникова И.М. студентка 1 курса
магистратуры ЮФУ,
факультет педагогики и психологии
дополнительного образования.

Руководитель практики от ЮФУ: Шевелева А.М.
к.пс.наук, доцент

Общие рекомендации для подростков

- ▶ За последнее время 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).

Общие рекомендации для подростков

- ▶ 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 твоё 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 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.

Дистанционное обучение

Для многих подростков такой формат обучения является новым. Так как это время каникулами назвать сложно, потому что обучение продолжается, поэтому необходимо поддерживать привычный режим дня, чтобы с лёгкостью войти в полноценный режим после снятия ограничений.

Если имеются технические трудности по настройке онлайн обучения, всегда есть возможность обратиться к родителям, которые находятся дома.

Также есть прекрасная возможность общения с друзьями и одноклассниками не выходя из дома.



Советы подростку по снижению стресса

- ▶ Самый эффективный способ преодолеть тревожные состояния при длительном нахождении дома состоит в том, чтобы сосредотачиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.
- ▶ Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.
- ▶ Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

Советы подростку по снижению стресса

- ▶ Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а 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 все 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.

Общение с друзьями

За окном хорошая погода, всем ребятам хочется гулять, но необходимо соблюдать режим самоизоляции для своего здоровья и здоровья окружающих.

Общение с ребятами может происходить через гаджеты: смс сообщения, скайп, онлайн игры, также обсуждение домашних заданий после проведённых онлайн занятий.

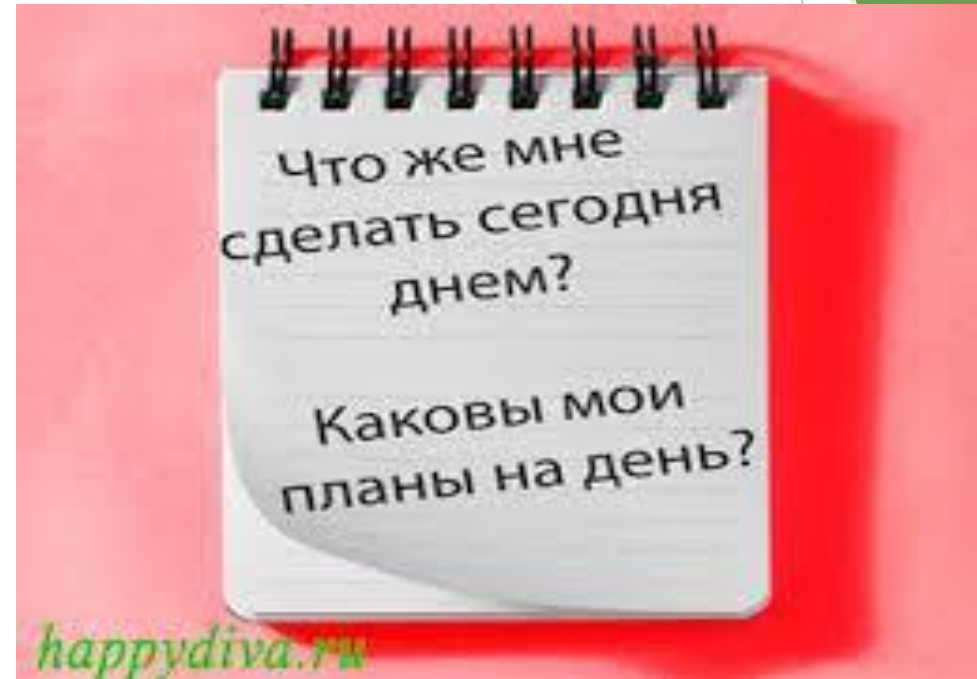
Можно придумать различные соревнования для тех у кого есть дополнительные онлайн занятия по спорту.

Можно собираться на зарядку с утра в одно и то же время онлайн.



С распорядком дня проще, когда все находится дома

Составить список дел. В качестве необходимых туда могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения, домашние обязанности. А в качестве желаемых – общение с друзьями онлайн, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, подросток хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. В этом помогут уроки в интернете. Также есть возможность заняться любимым хобби, если оно имеется.



Приятное времяпрепровождение

Если родители подростка также оказались дома, это возможность больше общаться друг с другом. Есть возможность придумать совместные занятия – возможно, посмотреть какой-то фильм или сериал, почитать или послушать книгу, а потом обсудить это вместе. А может быть, есть желание приготовить новое интересное блюдо или сыграть всем вместе в настольную игру. Или просто поговорить по душам, вспомнить что-то приятное. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.



Спасибо за внимание!