

## 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 мэмасиков» 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 издательства «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>

Metropolitan Opera анонсировала бесплатные стримы Live in 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 (Kunsthistorisches Museum), Вена <https://bit.ly/3d08Zfm>

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

Лувр <https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne> <https://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>

### **Подборка книг, которые советуем прочитать:**

Гарри Поттер. Джоан Роулинг

Алые паруса. Александр Грин

Книжный вор. Маркус Зузак

Хроники Нарнии. Клайв Льюис

Темные начала. Филипп Пуллман

Тринадцатая сказка. Диана Сеттерфилд

Часодеи. Наталья Щерба  
Перси Джексон. Рик Риордан  
Дом на перекрестке. Милена Завойчинская  
Высшая Школа Библиотекарей. Магия книгоходцев. Милена Завойчинская  
Гибельный дар. Ярослав Коваль

<https://www.kinopoisk.ru/media/article/4000884/>

Долгие франшизы, длинные фильмы, долгоиграющие сериалы — в общем, все то, что было некогда полностью и без перерыва посмотреть в обычные выходные, а всегда хотелось.



*КиноПоиск HD дарит подписку до конца апреля всем, у кого нет действующей подписки. По промокоду POKAVSEDOMA доступны более 7 тысяч фильмов, сериалов мультфильмов.*