



## **Рекомендации психолога для студентов, временно находящихся на дистанционном обучении**

**!** За последние несколько дней в нашей жизни произошли некоторые изменения. Учебные заведения переходят на систему дистанционного обучения и важно в подобной ситуации попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимистическим. Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы не сосредотачиваться на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, - на том, что можно и хорошо было бы сделать.

**!** Заниматься дома, не посещать техникум, реже встречаться с друзьями - скучно, но, очень важно, чтобы вы понимали, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, эти меры помогут предостеречь нас всех. 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 вы большую часть дня отслеживаете все новостные ленты, это только усиливает 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 вас, помните, что тревога - это не опасно, вам не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

! Родителям студентов важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребят напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к способу дистанционного обучения, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы о вирусе, 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 студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от кураторов и администрации техникума.

! Главная идея состоит в том, что пребывание дома - не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Находясь дома, студент может продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

! Поговорите с подростком, спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. 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, когда на карантин закрываются учебные заведения в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:**

**8-800-2000-122**

– работает во всех регионах Российской Федерации

**Подробная информация на сайте:**

**[telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)**