



## Памятки по предотвращению тревожных состояний

### 1. Советы для родителей школьников в период объявленной эпидемии

Уважаемые родители. Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним, это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе выполнять спортивные упражнения. Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня: устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте "перемены".

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: "Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно, после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!"

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: "Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы!"

Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила".

## **2. Советы для учащихся подростков: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах.**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах - снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее. Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Ограничивать время, посвященное коронавирусу (10 - 30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
- 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.

## **3. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома**

Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, управления сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что "черную полосу всегда сменяет белая". Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
  - Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать)
-

перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию - через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания - через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.
- Поощрять физическую активность ребенка. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.
- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток "впадает в детство" и ничего полезного не делает (рисование, плетение "фенечек", украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной "разрядкой", несет успокоение - через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
- Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что "кто-то от меня зависит", "без меня не справится", "я нужен кому-то", являются дополнительным ресурсом для управления возможным стрессом.
- Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
- Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, чтение книг, общение с друзьями по телефону и т. д.).

#### **4. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на**

---

## **дистанционном обучении**

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.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей.

Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, учителей-предметников и администрации школы. Школе 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.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют "освоить" некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка - это возможность повысить мотивацию, а для родителей - лучше узнать и понять своих детей.

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.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома - не "наказание", а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

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

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей - 8-800-2000-122** - работает во всех регионах Российской Федерации  
Подобная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)

**Будьте здоровы!**

---