

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

Постоянно быть дома, не гулять и не видаться с другими людьми ТРУДНО всем. Но **ПОДРОСТКИ**, похоже, страдают больше остальных. В самом свободолобивом возрасте хочется вырваться из-под опеки взрослых, проявить самостоятельность, проводить время с друзьями. А в условиях самоизоляции приходится постоянно быть на виду у родителей и других родственников.

Как помочь подростку адаптироваться к ситуации, не испортить с ним отношения и даже, возможно, сблизиться?

Подростки **ИСПЫТЫВАЮТ** множество смешанных ЧУВСТВ, связанных с распространением инфекции и необходимостью самоизоляции.

- **Грусть** и **недовольство** отсутствием возможности встречаться и проводить время с друзьями и другими близкими.

- **Беспокойство** за себя и родственников, которые могут заболеть.

- **Страх** или, наоборот, **облегчение** из-за изменений в учебном процессе.

- **Разочарование** из-за отмены спортивных, музыкальных, развлекательных мероприятий.

- **Тревога** и **беспокойство** по причине постоянных информационных сообщений о вирусе во всех сми и социальных сетях.

Подростки будут лучше **СПРАВЛЯТЬСЯ** со своими чувствами, если вы **ПОГОВОРИТЕ** с ними о том, что происходит и как они к этому относятся.

Выясните, откуда они получают информацию и задумываются ли о ее достоверности.

Психологи Московского государственного психолого-педагогического университета **советуют** **ВЫБРАТЬ** проверенные источники информации, **ПРИЗВАТЬ** на помощь чувство юмора и постараться не терять оптимизма.

Кроме того, по мнению специалистов, «вместо того, чтобы думать о лишениях, очень важно попробовать СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ на возможностях», которые появились в этот период.



Дома трудно сосредоточиться на учебе

Умом подростки понимают, что не ходить в школу — не значит перестать учиться, но **психологически принять** этот факт получается далеко не у всех.

Несмотря на все, что подростки слышат о ситуации с распространением коронавируса и о необходимости сократить контакты, пребывание дома все равно воспринимается ими в большинстве случаев как каникулы, поэтому есть большой соблазн не обращать внимания на учебу.

Если учителя **ПОДДЕРЖИВАЮТ** связь с учениками, требуют присутствия на онлайн-уроках, **ЖДУТ** от них регулярной сдачи домашних заданий, детям легче **НАСТРОИТЬСЯ** на рабочий лад.



Чтобы не терять мотивации, подростку нужна коллективная работа с одноклассниками. Стоит всячески ПООЩРЯТЬ его общение с друзьями.

Ему обязательно нужно иметь **ВОЗМОЖНОСТЬ** обсудить с ними новые знания, обменяться мнениями, **ПОГОВОРИТЬ** о будущем.

Совместное планирование ПОМОГАЕТ подростку не чувствовать себя одиноким, позволяет сравнить себя с другими и приносит понимание того, что к экзаменам все равно нужно готовиться, когда бы они ни состоялись.

Как выстроить распорядок дня

Можно ли выстроить день дома в точном соответствии с тем, как проходил день в школе? Из этого ничего не получится, потому что дома совершенно другая обстановка! Однако **СТРУКТУРИРОВАТЬ** свои дни все же **НЕОБХОДИМО**.

Старшеклассники вполне могут уделять учебе до 4-5 часов в день.

Лучший способ помочь подростку — не навязывать ему расписание, а РАССПРОСИТЬ о том, как он планирует работать в течение дня, чтобы добиться успеха в конце учебного года. Если он станет самостоятельно размышлять о том, как потратить свое время, то будет чувствовать больше ответственности за то, чтобы придерживаться расписания и выполнять взятые на себя обязательства.

Подростку необходимо ДОВЕРИЕ.

Родителям лучше не пытаться заменить преподавателей и не устраивать дома подобие школы.

Ваш подросток учится ДИСТАНЦИОННО, как и вы, возможно, работаете удаленно. Сильным ТОРМОЗОМ для формирования мотивации у подростков становится именно БЕСПОКОЙСТВО родителей, которые хотят их постоянно контролировать, все время задают вопросы об учебе и ее результатах.

Подростки ОСОЗНАЮТ проблемы, способны планировать и придерживаться выработанного плана. Конечно, они могут об этом не говорить вслух, потому что не хотят открыто исполнять желания своих родителей.

Но родителям стоит ПОМНИТЬ, что долгое совместное пребывание в ограниченном пространстве — повод НАУЧИТЬСЯ отпускать своего ребенка и доверять ему.

ДОВЕРИЕ крайне НЕОБХОДИМО подростку, чтобы он мог сформироваться как личность, обрести мотивацию и развить в себе желание взрослеть. Вы можете сказать ему: «Я хочу доверять тебе и обязуюсь не говорить с тобой только и постоянно об учебе. Но ты всегда можешь обсудить со мной, что тебе нужно для успешного завершения учебного года».

Личное пространство в условиях самоизоляции

Собственное МЕСТО в доме НЕОБХОДИМО каждому человеку, чтобы иметь возможность уединиться и сосредоточиться.

Если территориальные ресурсы семьи ограничены, можно создать личную зону другими средствами.

Речь идет о том, чтобы грамотно составить распорядок дня для каждого члена семьи. ИДЕАЛЬНЫЙ вариант — СИНХРОНИЗИРОВАТЬ те периоды, когда каждому нужно сосредоточиться для учебы или работы. Если все начнут заниматься в одно и то же время, в доме точно установится благоприятная для работы тишина, и каждый сможет сосредоточиться только на себе. Это и будет в каком-то смысле личным пространством.

Если в обычной жизни вы НЕ ВИДЕЛИ своего сына или дочь почти целый день, то пусть и сейчас они ПОБУДУТ в своей комнате БЕЗ ВАШЕГО КОНТРОЛЯ.

Если ребенок умеет обходиться без родителей, не стоит вторгаться в его жизнь только потому, что сейчас для этого появилось время.

Вечером вся семья сможет собраться за общим столом или провести время вместе за каким-нибудь интересным занятием. ВЫБРАТЬ подходящее занятие вы можете ПОРУЧИТЬ подростку, они очень изобретательны в этом плане!

Экранное время по новым правилам

Удаленная работа, дистанционное обучение, развлечения и общение в условиях изоляции невозможны без компьютера или хотя бы телефона. При этом в обычных условиях взрослые стараются ограничивать и свое экранное время, и тем более детское. **Как быть?**

Нужно научиться различать ВРЕМЯ перед экраном, которое НЕОБХОДИМО для учебы, работы, общения и развития, и моменты, которые ОТВЛЕКАЮТ от полезных занятий и заставляют откладывать что-то важное на потом.

Тут главным ПРИМЕРОМ для подражания становятся РОДИТЕЛИ. Если подросток видит, как отец целый день сидит перед компьютером и занимается при этом не только работой, а мать не расстается с телефоном, будет сложно требовать от него самого иного поведения.

Важно найти баланс между работой, учебой, развлечениями и другими семейными занятиями. Можно заключить внутрисемейный (и даже письменный) договор на эту тему.

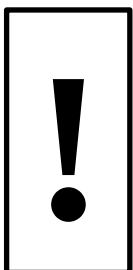
Чем заняться с подростком

Родители обычно хорошо себе представляют, чем увлечь маленького ребенка. А вот чем можно заняться вместе с подростком, придумать не могут. Между тем, старшие дети очень любят настольные игры!

Самоизоляция — отличный повод поиграть в такие игры всей семьей. Подростки не всегда прямо сообщают о своем желании больше времени проводить с родителями, но на самом деле этого хотят. Совместные развлечения помогут укрепить семейные связи.

В условиях самоизоляции все члены семьи оказались в равных условиях. Каждый может ВНОСИТЬ посильный ВКЛАД в домашнюю жизнь. Подросток может накрыть на стол, вынести мусор или повторить с младшим братом таблицу умножения.

Просьба сделать что-то приятное и полезное для других гораздо лучше мотивирует ребенка, чем постоянные упреки в том, что он ленится и бездарно проводит время.



Кризис ЗАКОНЧИТСЯ, а отношения ОСТАНУТСЯ, и семья ОСТАНЕТСЯ.

Не хотелось бы портить отношения из-за внешних обстоятельств, из-за такой маленькой штучки, как вирус.

