

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 чёрный 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 находятся 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.