***Уважаемые родители!***

Состояние паники (в связи с вынужденной самоизоляцией) уже позади, но безработица, безденежье, и страх за здоровье свое и близких пока не исчезли. Сложно оставаться в таком состоянии взрослым, а подросткам, со все еще подвижной психикой, в разы сложнее! Есть те, кто справляется с самоизоляцией легко, в силу своего темперамента, а для кого-то вынужденные изменения в привычном жизненном ритме могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Дистанционное обучение** – серьезный вызов для студентов-подростков и Вас, родителей. Это тест на степень самостоятельности и ответственности, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения у студента учиться и его учебно-познавательной деятельности. Но дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для подростка расширить свои возможности и учиться самому быстрее, чем предлагает учебный план образовательной организации.

**В чем должна выражаться ваша помощь и поддержка в период самоизоляции?!**

1. **Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы подросток сам принимал решения. Обсудите с ним, что ему помогает и что мешает в процессе обучения. Психологической опорой может стать собственное решение вашего ребенка, зафиксированное письменно к которому можно обращаться. Оно отличается от обещаний родителям или педагогам, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.
2. **В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось**, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение.
3. **Большинство студентов плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите составить план (с согласия) на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня.
4. **Без внешних стимулов и санкций, согласованных с подростком, не обойтись**. Идите на компромисс! В сложившихся условиях от вас зависит психическое здоровье ваших близких.
5. **Очень важна организация рабочего места.** Пусть вас не беспокоит беспорядок на столе, все необходимое должно быть в зоне доступности руки. Со временем, подросток сам наведет порядок , ваша задача - контролировать выполнение требований педагогов, относительно изучаемых предметов и дисциплин.
6. **Родителям и близким важно самим постараться сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Состояние паники уже позади, но средства массовой информации продолжают нагнетать и без того негативную обстановку. Эмоциональное состояние подростка напрямую зависит от состояния взрослых.
7. **Ведите себя спокойно, сдержанно**, не избегайте отвечать на вопросы о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
8. **В вопросах организации образовательного процесса ориентируйтесь только на официальную информацию**, которую вы получаете от куратора или администрации техникума.
9. **Во время вынужденного нахождения дома 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 раза 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. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
10. **Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка** и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались (не старайтесь его все время занимать). Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», данное кем-то и за что-то, а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

***При возникновении сложных ситуаций в общении с подростками, вы всегда можете обратиться по телефонам горячей линии (Тел. доверия: (3952) 24-00-07, 24-00-09 (круглосуточно);*** ***(3952) 24-39-25)) или педагогу-психологу техникума (***[***kopaneva.olg@yandex.ru***](mailto:kopaneva.olg@yandex.ru)***, т.89501371640).***

***Любые семьи с детьми теперь могут позвонить по телефону   
8-800-700-88-05 и бесплатно проконсультироваться с психологами фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам».***

***Здоровья Вам и вашим близким!***