



### **Как помочь подростку справиться со стрессом при временном нахождении дома на дистанционном обучении**

Родители могут помочь справиться со стрессом своему ребенку следующим образом:

1. Ставим **информационные фильтры и барьеры** для всей семьи. Просматриваем, слушаем или читаем информацию не чаще 1 раза в день. Лучше реже.

2. Помните. Процесс общения с другими людьми включает в себя процесс отражения полученной информации! То

есть подросток не только слышит информацию, но копирует поведение близких ему людей. Поэтому важно **позаботиться родителям**, прежде всего **о себе, своем эмоциональном состоянии**. Уравновешенный, гармоничный родитель – спокойный ребенок.

3. Сохраняйте, по возможности, привычный режим дня, питания и жизни детей (желательно устраивать занятия и перемены, как в школе).

4. **Обсудите и составьте** на семейном совете общий **график жизни семьи**. У родителей должно быть время в течение дня на работу, заботу о себе и детях. В случае правильно распределенного времени каждый член семьи сможет и осуществлять рабочую и учебную деятельность и восстанавливать свои затраченные ресурсы.

5. Сосредоточьтесь на переживаниях детей и их потребностях, а не на оценках за выполненные уроки.

6. Поддерживайте стремление подростка продолжать общение с одноклассниками и ровесниками. В этом возрасте это важно. Однако обсудите возможность сосредоточить содержание общения не на лишениях, а на возможностях данной ситуации.

7. Если подросток испытывает беспокойство из-за пандемии, то можно воспользоваться рекомендациями психологов: <https://rospsy.ru/node/394>.

#### **Техники снятия тревожности и стресса у подростков и родителей**

✚ Музыкалотерапия. Включайте периодически классическую (Моцарт, Бетховен, Бах) или инструментальную музыку.

✚ Для снятия напряжения с тела используйте массаж, а также гимнастику, включайте в распорядок дня физическую нагрузку.

✚ Практика выражения эмоций (если хочется покричать, а нельзя), предложена автором проекта «Интуитивное материнство» ([intumama.ru](http://intumama.ru)). Доступно видео по адресу: [https://vk.com/wall-54465217\\_4496](https://vk.com/wall-54465217_4496).

✚ Смехотерапия как прикладная область гелотологии. Уильям Ослер называл смех - музыкой жизни. Он советовал непременно посмеяться хотя бы в течение десяти минут, чтобы снять физическую и психическую усталость в конце дня.

**Единый общероссийский номер  
детского телефона доверия  
8-800-2000-122.**

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

**Для родителей портал «Я-родитель»:**  
<https://www.ya-roditel.ru/>

**Психологическим центром «Форсайт» г.  
Санкт-Петербург  
организованы бесплатные экспресс-  
консультации для взрослых тел.: 336-72-86 ,  
+7 (953) 371-20-03**

*Подготовлено специалистами службы  
сопровождения школы 555 «Белогорье»:  
Педагогом-психологом высшей квалиф.  
категор., канд. филос. наук Шавшаевой Л.В.  
Социальным педагогом первой квалиф.  
категории Агавеловой Л.Г.*