

Государственное
бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №555
с углубленным изучением английского языка
«Белогорье»
Приморского района
Санкт-Петербурга



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

✚ Музыкаотерапия. 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). Доступно видео по адресу: 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

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.*