

Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Каждому придется привыкать находиться длительное время дома, а это может быть совсем непросто. Психологи детского телефона доверия **8 800 2000 122** проанализировали вопросы, которые волнуют тех, кто оказался в изоляции и подготовили свои рекомендации.

— Что делать, если совсем ничего не хочется? Все вокруг говорят, что карантин — это время возможностей, а меня замучили прокрастинация и апатия. Ничего не хочу, все напрягает и раздражает.

Не пугайтесь, это нормально! Возьмите ненадолго паузу и отключитесь от потока новостей на тревожные темы. Сосредоточьтесь на себе, своем самочувствии и своих делах. Справиться с состоянием **“ничего не хочу”** помогут соблюдение режима и постановка простых и посильных целей на день.

Так, например, в ходе одной из бесед на Детском телефоне доверия парень 13 лет поделился, что он ежедневно составляет чек-лист своих дел и поощряет себя приятными бонусами за их выполнение. Свой список он вешает на холодильник — так его цели все время на виду. «Выполнил дело — съел что-нибудь вкусное в перерыв, посмотрел серию любимого фильма или поиграл в компьютерную игру».

— Дистанционная учеба дается гораздо тяжелее чем очная, заданий стало в два раза больше, к тому же родители сидят все время дома и пытаются меня контролировать, что напрягает еще сильнее. Как со всем этим справиться?

Переход на онлайн—обучение требует хорошей самоорганизации. В сети уже появляются первые отзывы о новом режиме обучения, и они не самые радостные. Родителям и учителям приходится особенно тяжело из-за отсутствия опыта в организации образования в таком формате. Детям же приходится многому учиться самостоятельно, в том числе правильно организовывать свой день. Многие звонят и жалуются на усталость.

Чтобы голова не пошла кругом, разбавляйте учебную нагрузку короткими и длительными перерывами. Все как в школе: через каждые 40 минут — небольшая перемена, затем — большой обеденный перерыв, а после 17-18.00 уроки лучше отложить в сторону, ведь вечер — это время для себя, семьи и полноценного отдыха.

Что касается родителей, то стоит подумать о том, как тяжело приходится сейчас им, ведь на них лежит вся ответственность за финансовое благополучие семьи в условиях кризиса, формирование нового распорядка дня, выстраивание собственной удаленной работы, а также решение множества бытовых и организационных вопросов, которые возможно даже не приходят в голову детям. Сохраняйте спокойствие, покажите родителям что вы все

контролируете сами, окажите им посильную помощь в домашних делах, проявите немного эмоциональной поддержки и вот увидите – постепенно взрослые выдохнут и займутся своими делами.

— У меня нет никаких идей, чем заняться, сидя дома и я схожу с ума от скуки

Предлагаем вам несколько идей, которыми делятся со своими подписчиками блогеры—подростки и молодежь, давно перешедшая на удаленку:

Расхламление и апгрейд своего пространства

Весна — время обновления и перезагрузки, можно освежить свое пространство, выкинуть хлам: разобрать рабочий стол на своем ноутбуке или компьютере, удалить ненужные файлы и почистить почту, залить в облако ценные документы.

Загляните в свои шкафы и тумбочки — наверняка там скопились вещи, которыми вы уже не пользуетесь. Переберите одежду, старые тетради, папки с фотографиями, игрушки, книги, электронные архивы. Избавляясь от старого и ненужного, организуйте систему хранения вещей так, чтобы появилось ощущение свободы. Если хватит вдохновения, можно провести перестановку мебели у себя в комнате и даже сделать небольшой косметический ремонт. Возможно, родители подхватят вашу инициативу, и вы всей семьей обновите дом, добавив ярких красок и свежих ноток в привычный быт.

«Новый я» после карантина

Наверное, каждый человек давал себе обещание с понедельника начать делать что-то новое и полезное, например, ложиться раньше и не затягивать с уроками до ночи, быть позитивнее, начать заниматься спортом, вести личный дневник или правильно питаться. Но каждый раз находилась причина не начинать, и самая распространенная — нехватка времени. Сейчас время есть – сделайте то, что так давно хотели. Карантин обязательно закончится, а новые привычки или новый облик останется с вами. Но, чтобы новое начинание вошло в привычку, нужно повторять его минимум 21 день, так что самое время начать.

Время для творчества и личных проектов

Уединение – одно из самых плодотворных состояний для художников, писателей, поэтов и музыкантов. Если у вас есть идея книги, клипа, песни, ролика, картины, тематического блога, нового танца для флешмоба и соревнований, но школьная рутина не давала шанса на творчество, приступайте к реализации замысла прямо сейчас. Дальше откладывать нет смысла: так вы не только с пользой проведете карантин, но и сможете отвлечься от напрягающих новостей, ограничений и переживаний.

— Чувствую себя никому не нужным и бесполезным во время карантина

В эти непростые дни мир стремительно меняется, все объединяются и поддерживают друг друга, идет активный шеринг ресурсов. Думаем, многие из вас видели видеоролики из других стран, на которых люди аплодируют врачам, дают концерты на балконах, вывешивают поддерживающие плакаты.

В «ТикТок» набирает популярность подростковый флешмоб «Ты любую чуму переживешь, не бойся», а учащиеся Колпинского района г. Санкт-Петербурга запустили флешмоб «Дезинфекшн», где под музыку некогда популярного трека Бени Бенасси «Сатисфекшн» демонстрируют, чем можно заняться на самоизоляции и как приветствовать друг друга во время эпидемии. Ребята приглашают всех желающих присоединиться к флешмобу: нужно лишь снять и опубликовать свой ролик в социальной сети с хештегом #1домаНЕ1.

Вы можете придумать и запустить свой уникальный флешмоб, челендж, социальную акцию в сети, чтобы поддержать врачей, пожилых людей, учителей, родителей и всех тех, кто переживает сейчас кризис и строит мир заново.

Коронавирус наиболее опасен для людей пожилого возраста, и вы можете поучаствовать в акции «Мы рядом» фонда «Старость в радость» и стать киберволонтером. Для этого не нужно надевать костюм терминатора, достаточно сделать запись видеоролика со словами поддержки пожилым людям. Все подробности об акции вы можете найти на сайте Фонда <https://starikam.org/miryadom/>.

Молодые люди, которые уже приняли участие в акции, с трепетом рассказывают о том, что они получили много благодарных откликов от бабушек и дедушек.

В конце концов, как бы это банально не звучало, позвоните своим собственным пожилым родственникам, даже если раньше вы этого не делали. Поболтайте с ними, поддержите, сейчас это как никогда важно. Поддерживая другого человека, психологически гораздо легче переживать трудную ситуацию.

Кроме того, есть еще один человек в вашем окружении, которому может понадобиться помощь — это ваш учитель. Многие школьники и их родители отметили, что у учителей сейчас прибавилось работы. Сегодня педагогам, особенно немолодым, очень нужна помощь в организации качественного и интересного онлайн—обучения. Вы можете предложить вашему учителю такую помощь, если знаете, как быстро настроить онлайн—программу, оптимизировать поток заданий, провести рассылку домашнего задания. Дайте знать педагогам, что они могут на вас рассчитывать, не ждите, пока учителя придут к этому сами. Помогите быстрее наладить удобный формат общения и учебы, предложите известные вам современные инструменты, организуйте одноклассников для установки нужных программ

— это сделает процесс дистанционного обучения более организованным и менее раздражающим, а вы сможете проявить себя как человек, на которого можно положиться в трудную минуту.

Если же вам станет совсем непереносимо сидеть в четырех стенах, вы всегда можете получить психологическую помощь и поддержку, позвонив по номеру Детского телефона доверия 88002000122.