

В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Все мы сейчас находимся в новой для нас ситуации пандемии и вынужденной изоляции, что не может не вызывать тревоги по поводу сегодняшнего дня и будущего. Особенно тяжело приходится подросткам-выпускникам, так как к уже имеющимся переживаниям по поводу ЕГЭ, ГИА и поступления, добавляется неопределенность, когда будут экзамены, и как все это будет проходить.

Сейчас очень важно сосредоточиться на поддержании стандартного, нормального режима функционирования с учетом карантина, заботе о себе и близких, занятиях по самопознанию и саморазвитию.

Помните, что важно отслеживать информацию только из официальных источников, оставляя всё остальное вне своего внимания, так как неопределённость рождает множество страхов, которыми люди стремятся поделиться друг с другом, чтобы пережить их.

Переживания родителя подростка

- Ребёнок вообще перестанет учиться, потеряет последнюю мотивацию к выполнению домашних заданий.
- Просидит весь карантин в своем гаджете.
- Придумает себе какую-то вредную идею, о которой я даже не узнаю, а мне же потом и расхлёбывать.

Как решаем?

1. Поиск призвания

Во время карантина ребенок в любом случае будет много времени проводить в интернете — так почему бы не возглавить это безобразие? Попросите ребенка написать десять (или больше) профессий, которые когда-либо в шутку или всерьез вызывали у него интерес. Отведите по часу в день на то, чтобы ребенок как можно больше узнал об одной из профессий, а затем расставил бы ей баллы от одного до десяти — например, по таким критериям: зарплата, безопасность, интересность, польза людям, польза себе, креативность, уникальность.

Сидя дома, вы сможете сделать уверенные шаги в области профориентации и к тому же создадите еще одну тему для общего разговора на равных и не на бытовую тему.

2. Все по графику

Подростку очень сложно не «рассыпаться» в условиях свободного графика, особенно если он никогда раньше не учился дома. Не поленитесь составить очень подробный распорядок дня. Пусть в него будет включено все то, по чему ребенок скучает: домашняя версия тренировки по карате, шахматные турниры, общение с друзьями. Отведите время для уроков, а для гаджета создайте десятиминутки — в перерыве между математикой и спортом, работой над докладом или чем-то еще.

Как организовать перерывы на «семечки» вроде компьютерных игр и соцсетей:

1) Поставить напоминания на телефон, причем не только о начале десятиминутки, но и об их окончании. Можно пошутить, поставить на начало очень счастливую мелодию, а на конец, например, фрагмент Пятой симфонии Бетховена.

2) Повесить график работы на дверь или на стену рядом с рабочим местом ребенка.

3. Поменяться ролями

Все дети старше десяти лет в чем-то да разбираются лучше родителей. По крайней мере, они больше знают об аниме и современной музыке, больше раз могут подтянуться, а может быть, лучше «шарят» в технике и 3D-анимации.

Попросите ребенка стать вашим тренером на время карантина. Отведите время для занятий, поставьте себе цель, позвольте ему быть наставником. Это очень полезная терапевтическая практика, которая приносит много пользы и ребенку, и вам, и контакт между вами укрепляет, и позволяет родителям оценить, насколько выросли их дети.

В результате: сидение в сети отчасти взято под контроль, внесен вклад в дальнейшее образование и карьеру ребенка.