

## Экспресс-тест для анализа образа жизни подростка во время самоизоляции

**Инструкция:** Подумайте, насколько это про вас, отвечаем на вопросы «да» или «нет», ответы выписываем на листок бумаги. Посчитайте совпадения.

Вопросы:

1. Вы все чаще пропускаете ритуалы по уходу за собой (душ, чистка зубов, расчесывание волос, смена одежды и т.д.);
2. Если раньше вам доставляло удовольствие следить за своим внешним видом, например, ухаживать за лицом, делать зарядку, то сейчас вам лень этим заниматься;
3. Вы постоянно что-то едите и перекусываете, даже когда не чувствуете голода. И чаще всего это не фрукты, а то самое вредное! Или, наоборот, аппетит пропал совсем!
4. В вашей комнате царит хаос, хотя времени на уборку хоть отбавляй;
5. При дистанционном обучении продуктивность резко упала, вы не можете сосредоточиться, откладываете задания на последний момент;
6. Вы поздно ложитесь и поздно встаете или у вас нет режима вовсе;
7. Все свободное от уроков время вы проводите в социальных сетях, смотрите сериалы, играете в компьютерные игры, от чего уже болят глаза и периодически раскалывается голова;
8. Если раньше вы активно занимались спортом даже дома, то сейчас забросили физическую активность и все время лежите на диване и не знаете, куда ушел очередной день;
9. Вы постоянно серфите в Интернете без цели, кликая все подряд, даже те паблики и профили, на которые раньше и не обратили бы внимания;
10. Вы быстро теряете интерес к новым занятиям и снова уходите к более простым и пассивным источникам удовольствия — Интернету и телевизору;
11. Вы постоянно чувствуете сонливость и бессилие, хотя особо не перетруждаетесь;
12. Вы стали более раздражительны, иногда срываетесь на близких без повода;
13. Вы постоянно проверяете новости, читаете сообщения на тревожащие вас темы и чувствуете, как это нервирует и напрягает вас;
14. Иногда вы чувствуете, будто «зависли», испытываете тревогу и необъяснимое волнение.

### **Подведем итоги:**

**3 — 6 признаков** — в целом, у вас все в порядке. Проанализируйте пункты, которые вы у себя отметили, и разберитесь в причинах их возникновения. Это могут быть первые звоночки надвигающейся апатии, не дайте ей случиться. Необходимо совершить небольшое усилие над собой, возможно, нужен какой-то дополнительный стимул, вдохновляющий пример или приятная компания в режиме онлайн, и все вернется на свои места.

**7-11 признаков** — следует всерьез задуматься о том, что с вами происходит, и предпринять усилия, чтобы постепенно вернуться к прежнему ритму жизни, иначе вы рискуете не заметить первые признаки серьезных психологических проблем. Меняйте вредные привычки, начиная с двух-трех. Первыми пусть будут те, где больше всего негатива. Рекомендуем начать со стабилизации режима дня и сокращения времени в интернете. Холодный душ и фруктовый заряд помогут настроиться на правильный курс.

**Более 12 признаков** — вы себя запустили. Вам нужно признать существование проблемы и наметить план ее решения. Если сомневаетесь, что вам хватит упорства и ресурсов, чтобы самостоятельно справиться с этим состоянием, то обязательно обратитесь к родителям и психологу за помощью

## Психолог рекомендует

Разрушительные привычки в поведении, неразборчивость в еде и информации могут только усилить и без того непростое эмоциональное состояние. О том, как помочь себе и продуктивно провести время во время карантина, вы можете прочитать в этой статье.

*Постарайтесь отнестись к себе с особой любовью и вниманием в эти дни, ведь психологическое и физическое здоровье не купишь в аптеке. Оно во многом зависит от маленьких ежедневных ритуалов заботы о себе, своем теле, питании, одежде и месте, где мы живем.*

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.

**— Что делать, если совсем ничего не хочется? Все вокруг говорят, что карантин — это время возможностей, а меня замучили 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.

Можно составить чек-лист своих дел и поощряет себя приятными бонусами за их выполнение. Этот список должен быть все время на виду. «Выполнил дело — съел что-нибудь вкусное в перерыв».

**— Дистанционная учеба дается гораздо тяжелее чем очная, к тому же родители сидят все время дома и пытаются меня контролировать, что напрягает еще сильнее. Как со всем этим справляться?**

Переход на онлайн—обучение требует хорошей самоорганизации. Родителям и учителям приходится тяжело из-за отсутствия опыта в организации образования в таком формате. Детям же приходится многому учиться самостоятельно, в том числе правильно организовывать свой день.

Чтобы голова не пошла кругом, разбавляйте учебную нагрузку короткими и длительными перерывами. Все как в школе: через каждые 30 минут — небольшая перемена, затем — большой обеденный перерыв.

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.

### **«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 останутся 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.

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.

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.

*Доцент факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) Юрий Зарецкий подготовил советы для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.*

Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть, — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часа; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).
- Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.
- Новостные ленты только усиливают беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 надежных ресурса и уделять им 10 минут утром и 10 минут вечером.
- Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может, посмотреть на ситуацию под таким углом?
- Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога — это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и попробовать сосредоточиться на более приятных или важных делах.