

## Рекомендации студентам в связи с распространением коронавирусной инфекции и переходом на дистанционное обучение

В настоящее время наша жизнь здорово изменилась, в учебных заведениях введена дистанционная форма обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно встретиться вживую. В подобной ситуации очень важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Ниже несколько советов, чтобы не упасть духом и не поддаться тревоге, и в тоже время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 20 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заражения: мыть руки после улицы, перед едой. Потому что именно через руки вирус попадает в организм человека. Спать необходимо не менее 7-8 часов, хорошо питаться, делать зарядку. Все это поможет поддержать и укрепить иммунитет.

1. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в техникум. Не встречаться с друзьями. Скучно... Но не наступает апокалипсис! Нас просят меньше выходить из дома, для того, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди серьезно к этому отнеслись, уже все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Поэтому и нам необходимо набраться терпения.
2. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, то это усиливает твою тревогу и беспокойство. Лучше поменять тактику. Выбрать 1-2 канала. Которым ты доверяешь, и уделять просмотру новостей 10 минут утром и 10 минут вечером.
3. Одно из лучших лекарств против тревоги – это юмор. Многие ребята стали выкладывать свои видео и песни про то, как переживают ситуацию в самоизоляции. Может и ты сможешь проявить себя? В свободное от учебы время чтобы занять себя, можно играть, общаться со сверстниками через соцсети, заниматься творчеством и своими хобби.
4. Дистанционное обучение также может являться проблемой для студентов. Если это происходит, то в первую очередь необходимо понять, в чем заключается проблема. И когда поймешь, в чем заключается причина проблемы, то необходимо обратиться за помощью либо к родителям, либо к классному руководителю, либо к социальному педагогу, к психологу или администрации техникума. И вам обязательно помогут. Но не забывай, многое зависит и от тебя!

## Детский телефон доверия

### О детском телефоне доверия 8-800-2000-122

В настоящее время к телефону доверия подключено более 220 организаций во всех субъектах РФ. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам **в круглосуточном режиме**.

Позвонить может любой подросток, столкнувшийся с любой проблемой в отношениях с друзьями, родителями, учителями. А также родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Звонок на данный телефонный номер с телефона любого оператора бесплатный.

Анонимность и конфиденциальность – основные принципы работы телефона доверия. Никто не узнает о вашем звонке. Тайна обращения гарантируется.

У телефона доверия есть сайт – [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru) и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов. Но и прочитать подробные ответы психологов на них.

Посетители сайта могут узнать, как справиться с одиночеством, как найти друзей, как завоевать расположение сверстников, как найти общий язык с родителями, несчастная любовь. При этом родители могут узнать, что волнует их детей, а дети понять – что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите разделы «**Лайфхаки**» и «**Инфографика**»

Для родителей еще можно рекомендовать портал «**Я — родитель**» <http://www.ya-roditel.ru/> Там есть много полезной информации и бесплатная консультация юриста и психолога