

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА**

Из-за карантина многие школьники сейчас дома. Школы прекратили свой обычный режим работы. И ситуация такова, что действительно лучше выполнять рекомендации реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно подростки, будут рваться на улицу, они хотят использовать это время для встречи с друзьями. Им кажется, что эти незапланированные каникулы жалко проводить дома, и можно использовать их более приятным и полезным способом с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возник этот «отпуск». Спросите, что он сам слышал, читал и думает о ситуации с пандемией, есть ли у него какие-либо опасения по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-либо страхи, обсудите с ним, чего он боится. Но в этом разговоре важно не пугать подростка, не передавать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым усиливать его страхи и в то же время свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание подростков на важность соблюдения гигиены (мыть руки, умываться, использовать дезинфицирующие средства для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте сто раз о том, что надо мыть руки. Это может привести к негативным последствиям:

1) это может вызвать протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестает слушать вас, будет игнорировать любую, даже самую важную информацию, если она исходит от вас;

2) если подросток тревожный, чувствителен, это повысит уровень его тревожности, он будет «зацикливаться» на мытье рук, проверке - протерты ли гаджеты и т. д. Это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к некоторым другим тревожным расстройствам.

Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые правила - это то, что делают и соблюдают значимые для него люди, например, его друзья или знаменитые блоггеры, музыканты. Их пример может быть более важен для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что нужно делать, а что - нельзя.

Во время карантина важно поддерживать обычный режим дня, иначе подростку будет трудно вернуться к учебному ритму, когда карантин

закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в обычное время, не оставаясь в постели большую часть дня.

Какими делами мог бы ваш ребенок заниматься во время этих неожиданных каникул. Обсудите это с подростком. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В список следует включить подготовку к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (упражнения или некоторые другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома) и домашние дела. А в качестве желаемых в список может быть включено общение с друзьями с помощью гаджетов, просмотр фильмов, компьютерные игры, музыка и др. Возможно, ваш ребенок хотел бы чему-то научиться, например, играть на гитаре или снимать и редактировать видео. Это можно научиться с помощью уроков, размещенных в Интернете. Было бы неплохо спланировать день так, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома несколько человек, важно, чтобы у каждого было время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно - не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок дома, вы можете использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Вы вместе можете посмотреть какой-нибудь фильм или сериал, прочитать или послушать какую-то книгу, а затем обсудить это вместе. Или, может быть, вы вместе приготовите новое интересное блюдо. Также можете сыграть в интересную настольную игру. Или просто поговорить по душам, вспомнить что-нибудь приятное, какое-то совместное приятное переживание. Такое общение способствует сплочению, помогает пережить даже самые трудные времена.