Своими рекомендациями для родителей делится педагог-психолог школы Заиграева Н.Е.

**Мир, дружба, карантин**

 Индивидуальная реакция личности на потерю стабильности, тревожную ситуацию, а также вынужденную самоизоляцию зависит от многих факторов:

-внешних (насколько ситуация коснулась человека лично);

 -и внутренних (насколько человек психически устойчив и способен адаптироваться к реальности).

Подростки по-своему переживают этот непростой период и реагируют по-разному. Не стоит переоценивать детскую беззаботность, особенно если у вас растет эмоциональный, восприимчивый ребенок или если между вами не налажен доверительный эмоциональный контакт. Ведь дети могут не показывать своих чувств. Некоторые подростки могут глубоко переживать ситуацию пандемии, даже если никто из близкого окружения не заболел. Это тот возраст, когда суровая правда жизни врывается в сознание, детская иллюзия защищенности рассеивается, а связь с родителями понемногу ослабевает.

Правила жизни с подростком во время самоизоляции

1.Насколько возможно, сохраняйте привычный ритм и традиции семьи. Пусть самое теплое и объединяющее вас останется незыблемым. Будь то семейный ужин с обсуждением прошедшего дня, ежедневное совместное чтение перед сном или «Монополия» по пятницам.

2.Убедитесь, что подросток владеет достоверной информацией о вирусе и мерах защиты от него, а также не верит предрассудкам о национальной избирательности вируса и прочим фейкам из интернета.

3.Твердо настаивайте на соблюдении режима самоизоляции каждым членом семьи, в том числе и подростком. Это несложно, **если правила едины для всех.**

4. Поощряйте общение подростка с друзьями с помощью различных каналов связи (социальные сети, Скайп, мессенджеры, телефонные звонки). **Помните о профилактике экранной зависимости: откладываем гаджеты за 1-2 часа до сна, организуем разнообразную активность дома.**

5.Проанализируйте вместе с подростком его день, **помогите наполнить его и структурировать — занятия по предметам, общение с друзьями, хобби, книги, помощь по хозяйству, физические упражнения и игры.**

**-Предложите ребенку формулу: каждый день одно очень приятное дело и одно очень полезное дело.** Черпайте креативные и полезные идеи из интернета и вдохновляйте на это самого подростка.

6. Сведите к минимуму просмотр, чтение и прослушивание новостей, которые вызывают сильную тревогу или страх у подростка. Поясните, что не хотите нагнетать беспокойство, и пообещайте рассказывать ему понятным языком о новостях из надежных источников.

**Не драматизируйте, но и не обесценивайте информацию о распространении вируса, которую вы слышите вместе.** Объясните, что бояться, когда есть опасность, — это нормально и правильно. Что тревога — наш бдительный защитник, ведь она сигнализирует нам: нужно принять меры, чтобы избежать беды. **Чувства ослабляют свою болезненную остроту, если их открыто называть, честно и искренне говорить о них. И этому ребенок обязательно научится у вас!**

7. После совместного проживания чувств, признания их права на существование можно **перейти к конструктиву — «Как я могу помочь тебе?** Что делаем и можем еще сделать мы с тобой, чтобы пережить это время и остаться здоровыми и счастливыми? Можно ли как-то использовать вынужденную изоляцию с пользой?» **Спросите об этом подростка, не торопясь навязывать свои, пусть и гениальные, мысли.**

8. Отслеживайте свое психологическое состояние, держите себя в форме (в том числе физической). Дети, а в критической ситуации и старшие подростки равняются на эмоции и поведение взрослых, даже если пытаются выглядеть независимыми. **Будьте примером здравого отношения к необходимым ограничениям.** В минуты слабости (раздражения, гнева, скачка тревоги и так далее) не сбрасывайте эмоции на детей, а попытайтесь справиться самостоятельно или с помощью других взрослых. При необходимости обращайтесь за психологической помощью.

**9.Обнимайте своего ребенка в любом возрасте. Ищите формы телесного контакта, которые для него и для вас комфортны.** Подросток может морщиться от поцелуев мамы в щеку, но радоваться шуточным «толканиям» с папой и обожать, когда мама массажирует ему голову.

**Снять напряжение и зарядиться позитивом помогут массаж, ароматные теплые ванны, музыка, танцы и подвижные игры, а еще добрые фильмы, созерцание красивого заката в окне, юмор и теплота в общении с вами.**

**Благополучия и любви вашему дому**