

Психологи советуют…

**Самоизоляция с подростками – как не испортить отношения, а укрепить их**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сейчас, во время всемирной пандемии, каждый человек по-разному реагирует на происходящее вокруг и новости о ситуации в мире. Кто-то более психологически устойчив к негативу, поэтому без проблем держит себя в руках, другие же могут быть впечатлительнее и легко поддается панике. Дети и подростки тут выступают отдельной группой, ведь у них и так в жизни происходит много изменений на фоне физического роста – а тут еще и нестабильная ситуация в обществе, «лишние» препятствия.

## Подростки, пандемия и тревога

Не думайте, что если подростки склонны к безмятежности и беспечности, то и вирус их совсем не заботит. Они могут просто не показывать вам этого, чтобы уберечь от своих переживаний.

***Дети младшего возраста, которые столкнулись с негативом в раннем детстве, могут и вовсе вытеснять из памяти травмирующие события, но при этом травма будет все равно влиять на их поведение и психику.***



Но внешне заметить это неспециалисту сложно; профессионалы же увидят проблему через её выражение в тиках, установках, идеях, особенностях воображаемых друзей и основных мотивах для игры. Также специалист может посоветовать родителям, как им правильнее себя вести, чтобы случайно не усугубить ситуацию, а только помочь своему малышу.

Подростки могут трудно переносить негатив от пандемии даже тогда, когда в их окружении нет заболевших. Именно в переходном возрасте они обычно сталкиваются с суровой реальностью, перестают видеть мир сквозь «розовые» очки, при этом пытаясь не растерять оптимизм; они сами формулируют свое понимание таких философских категорий, как «смысл», «жизнь», «любовь» и «смерть».

***Когда вокруг столько новостей о новых заболевших и смертях, подросткам, что еще не научились фильтровать информацию, тяжело справится с такой волной жестокости мира. Поэтому перед родителями стоит важная задача не оставлять ребенка наедине с переживаниями, научить его медиа-грамотности и объяснить, что любая беда обязательно подходит к концу.***

Нелегкое финансовое положение в семье тоже может послужить дополнительным источником переживаний у тинейджера. Постарайтесь спокойно донести до ребенка, что сейчас не время сорить деньгами на доступные развлечения и безделушки, но не нагнетайте слишком сильно – из-за чувства собственного бессилия подросток может закрыться в себе.



**Старайтесь сами сохранять бодрый настрой, не сгущайте краски лишний раз, ведь сейчас главная цель – сохранить здоровье, и психологическое здоровье не менее важное для вашей семьи.**

## Правила жизни с подростком в ситуации самоизоляции

Сохраняйте обычный семейный уклад, следуйте принятым в вашей семье традициям, проводите больше времени вместе. Так подросток не будет чувствовать себя одиноким. Но не стоит заставлять ребенка силой общаться и заниматься общими делами с вами – он все еще независимая личность, что имеет право на личное время и выбор, как его тратить.

Объясните ребёнку, какой информации стоит доверять, где можно найти правду о пандемии и почему не стоит проводить за исследованием темы слишком много времени. Поток негативных новостей вгоняет в хандру.

**Настаивайте на соблюдении самоизоляции, не делайте поблажек никому в семье из-за «хотелок»**.  Подросток легко заметит, если вы не будете придерживаться этого правила сами, и перестанет вас слушать. Помните, что каждый человек уверен в своей исключительности и «иммунитете», что с ним ничего не случится, но это ошибочное убеждение – никто не застрахован.

Поддерживайте общение ребенка с друзьями через социальные сети и каналы видеосвязи, помогите ему составить расписание дня, подкидывайте ему интересные идеи для времяпровождения. В общем, будьте его союзником в подходящих ему способах провести время на карантине.

***Не драматизируйте лишний раз о ситуации, воздержитесь от просмотра сомнительных телепередач и чтения конспирологических теорий. Равно как вашему ребенку, так и вам усугубление самочувствия из-за «сгущения» красок не нужно.***

Общайтесь со своим ребенком, выслушайте его беспокойства, помогите выразить чувства. Но не навязывайтесь – когда подросток будет готов с вами поделиться, он не будет закрываться, и контакт наладить легко. Если вы чувствуете, что на ваши попытки нет ответа – отложите разговор на попозже, вы сделали шаг навстречу и показали, что вас состояние подростка заботит, он уже не будет бояться сам к вам подойти.



В психологии есть полезные фразы, которые помогают поддержать человека в тяжелом состоянии; они универсальны, поэтому используйте их и к своему ребенку.

* «Как я могу помочь тебе?»,
* «Что делаем и можем еще сделать мы с тобой, чтобы пережить это время и остаться здоровыми и счастливыми?»,
* «Как нам провести это время с пользой?» и другие.

Следите за физической формой подростка и собственной, не давайте залеживаться, объедаться скупленными на случай дефицита продуктами, игнорировать активность совсем. Если есть возможность выйти на прогулку, сохраняя безопасность каждого члена семьи и не нарушая правил поведения на карантине – попробуйте, но только придерживаясь всех рекомендаций.

Будьте в курсе дистанционного образования ребенка, помогите ему подобрать **интересные онлайн-курсы**, что теперь стали доступны – в общем, способствуйте развитию и обучению подростка даже дома.



И почаще обнимайтесь, ведь тактильный контакт избавляет от тревоги, успокаивает и сближает.

***Да, ваш малыш уже «взрослый», и мамины поцелуи его наверняка смущают, но для каждого есть подходящий вид касаний, которые ему нравятся. Вот у вас появился замечательный повод узнать, нравится ли вашему ребенку массаж, или, может, когда мама расчесывает и заплетает своей дочери волосы.***

### Варианты совместных развлечений с подростками

1. Мастер классы на YouTube-каналах: темы на любой вкус, конкурс, у кого лучше получится.
2. План будущих путешествий: совместно выбрать, куда отправиться после карантина.
3. Семейный киномарафон — смотреть выбранные каждым членом семьи фильм.
4. Клуб любителей (или нелюбителей) книг: всем прочитать одну книгу и обсудить.
5. Устроить спектакль театра теней (каждый сам вырезает своего героя).
6. Снять мультфильм при помощи лампы, лего-фигурок или пластилина.
7. Стать влогером (видеоблогером).
8. Поиграть всей семьей в игру «Что? Где? Когда?» (он-лайн версия https://chgk.online/)