



# Общие рекомендации родителям

**учащехся,**

**оказавшихся дома во время карантина от МГППУ с дополнениями и комментариями от**

**психологической службы школы**

Актуальная ситуация в России и мире сложилась так, что лучше соблюдать рекомендации по самоизоляции и реже выходить из дома. Хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что это время жалко проводить дома и можно использовать его более

приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы».

Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с

пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страх и, а заодно и 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.

## Вообще, данные обсуждения лушче строить из рациональных рассуждений и логического повествования. Избегайте морального воздействия, давления, т.к. подросток чаще всего выберет позицию конфронтации. У него уже есть моральные (а бывает так, что и физические) силы, чтобы Вам успешно противостоять. Поэтому в спорных вопросах стоит предоставлять ответственность за право выбора самому подростку, предлагая ему не только варианты

***действий, но и озвучивая последствия и ответственность, которую он понесет не перед Вами, а перед самим собой. К примеру: ты можешь пойти гулять, это будет твой выбор, но помни, что в случае задержания тебя полицейскими или в случае если ты заразишься, то придется пройти процедуры(они очень неприятные), а также быть изолированным в больнице, а после выздоровления могут быть***

***последствия, которые могут сказаться на дальнейшем поступлении (приводы в полицию закроют поступление в некоторые вузы, проблемы со здоровьем могут ограничить или нарушить планы на дальнейшую жизнь). Будь готов к этому в случае принятия решения пойти***

***погулять. В конце концов, пандемия закончится, все выйдут гулять, а ттебя еще долго принудительно не выпутят.Помимо этого, важно еще выставить границы со своей стороны. Что Вам придется сделать, в случае развития негативного сценария при принятии не***

***самого верного решения подростком.***

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции 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 по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:*

1. *например, вызовет протестные реакции, приведет к конфлик там, подросток перестанет вас с лушать, будет игнорировать любую, даже самую*

*важную, информацию, если она исходит от вас;*

1. *если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и д р., и это может привести к формированию*

*навязчивых мыслей и действий или тревожным состояниям. Худшим исходом может быть развитие обсессивно-компульсивного или тревожного*

*расстройства.*

Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что

делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться в освободившееся время. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам,

занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-

то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные

игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, 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.

## При выполнении этого блока рекомендаций важно помнить про соблюдения правил управления временем. Подробно упражнения будут изложены в отдельной записи, здесь же в качестве примера приведем технику – «съешь палку колбасы», суть которй в том, что одно дело важно делить на части, блоки. Иначе его выполнение может спровоцировать сопротивление. Это как если есть палку колбасы, откусывая ее большими кусками. В таком ритме колбаса Вам быстро надоест или даже вызовет чувство тошноты. Так же чувство психологической «тошноты» может вызвать дело, требующее большого количества ресурсов. (уроки, подготовка к экзаменам в дистанционном формате). Это правило

***касается как дел необходимых, так и дел, вызывающих интерес.***

***Отдельно хочется упомянуть про формат отдыха. Общение в соц.сетях, просмотры видео, компьютерные игры хоть и отвлекают, но не***

***расслабляют и эффекта отдыха не дают, так как наш мозг воспринимает и обрабатывает информацию. Поэтому важно, чтобы внимание переключалось, а нагрузка на когнитивную, эмоциональную и физическую***

***сферу была примерно одинаковой.***

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами.

Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно 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. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в

интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

## В отдельной записи мы предоставим Вам подборку фильмов, которые просто необходимо посмотреть со своим уже подросшим ребенком и

***специальную формулу обуждения фильма, с помощью которой Вы откроете для себя своего подростка с новой стороны.***

**В заключение хочется добавить: интересуйтесь и узнавайте своего подростка не только во время эпидемий и пандемий,**

**будьте активны и продуктивны, будьте эмоционально спокойны, трезвы в оценке ситуации и высказываниях. Будьте примером и прредметом гордости для своего чада, тогда конфликты «отцов и детей» обойдут Вас стороной.**

Рекомендации подготовлены: С.В. Воликовой, доцентом факультета клинической и консультативной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.