|  |
| --- |
| ***Памятка для родителей подростков*** ***в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)***Сейчас ситуация такова, что все школьники оказались дома. Карантин. И сейчас действительно, необходимо соблюдать некоторые рекомендации. Подросткам может показаться, что это отличный повод пообщаться с друзьями, что жалко проводить время дома и можно использовать это время иначе. Что делать? 1. Поговорите с подростком, объясните, почему возникли такие продолжительные «каникулы». Обсудите ситуацию пандемии, что он знает, и что знаете Вы. Если Вас охватывает тревога, то имейте ввиду, что подростку она может передаться и усилить его страхи и тревогу, старайтесь сохранять спокойствие.
2. Если у подростка есть страхи и тревоги, то успокойте его: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, также закрывают классы и школы на карантины, люди болеют, но подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
3. Обсудите основные меры предосторожности:
* Мыть чаще руки и перед едой;
* По возможности не трогать руками глаза, рот и нос;
* Избегать контакта с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
* По возможности не прикасаться к ручкам, перилам, другим поверхностям в общественных местах;
* Избегать рукопожатий, поцелуев и объятий;
* Вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет)
1. 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 конфликтам, подросток пе­рестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную информацию, если она исходит от вас; 2) если подросток тревожный, чувствительный - это может повысить уровень его тревоги («зафиксируется» на мытье рук, проверке, протер­ты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию на­вязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам).
2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Очень важно, чтобы подросток понимал важность данной меры, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.
3. Если подросток большую часть дня отслеживает все новостные ленты, то это только усиливает беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым вы доверяете и уделяете этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.
4. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться 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 во время этих неожиданных каникул. 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.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.\*Памятка разработана на основе рекомендаций специалистов факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета Ю.В. Зарецким и С.В. Воликовой.  |