

«Вместе или отдельно»

Рекомендации родителям подростков в период самоизоляции

*Рекомендации подготовлены психологами Регионального центра «Орион36»**

Семья собралась дома. Самоизоляция. Для многих семей — это непростое испытание. Многие родители работают дистанционно. Школьники и студенты переведены на дистанционное обучение. Младшие дети тоже дома. В одном пространстве встретились все поколения семьи на длительное время. Как построить отношения с подростком в этот период?



Главное правило – это найти оптимальную дистанцию во взаимоотношениях: «Вместе с семьей – время для себя».

➤ ВМЕСТЕ:

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. Это правило работает для всей семьи! Обсудите оптимальный ритм жизни всех членов семьи. Четко определите время и место работы и учебы каждого, кому это необходимо. 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.

ОТДЕЛЬНО:

Предложите подростку составить перечень дел, которые **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.

➤ ВМЕСТЕ:

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, прочтаете 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, посмотрите фотографии. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

ОТДЕЛЬНО:

Важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе. Это время, когда вы на самом деле «недоступны для других». Включите это время в дневной ритм семьи!

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, что итак известно, Например, 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 так сильно повысит уровень его тревоги, что он «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. 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.

➤ ВМЕСТЕ:

Не стоит быть слишком категоричными друг к другу в период самоизоляции и требовать от членов семьи обязательного взаимопонимания. Если же понимать, что конфликт в сегодняшней ситуации - это норма, тогда мы сделаем вывод, что также нормально то, люди могут нас не понимать или не делать то, чего нам хотелось бы от них. Понимание того, что мы разные – первый шаг к разрешению противоречий.

Если вас что-то тревожит, обратитесь к профессионалам:

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — **8-800-2000-122** — работает во всех регионах Российской Федерации. Подробная информация на сайте: **telefon-doveria.ru**

* С использованием материалов Московского государственного психолого-педагогического университета
<https://mgppu.ru/news/7462>