

**Советы психолога для**  
**родителей подростков,**  
**оказавшихся дома во время**  
**карантина из-за коронавируса**

- Сейчас такая ситуация, что школьники оказались дома. Карантин. Школы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию 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 эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

**Но, это не так!!!**

## Полезные советы родителям

- 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 страхи, 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.

## Полезные советы родителям

- 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.



# Важно!

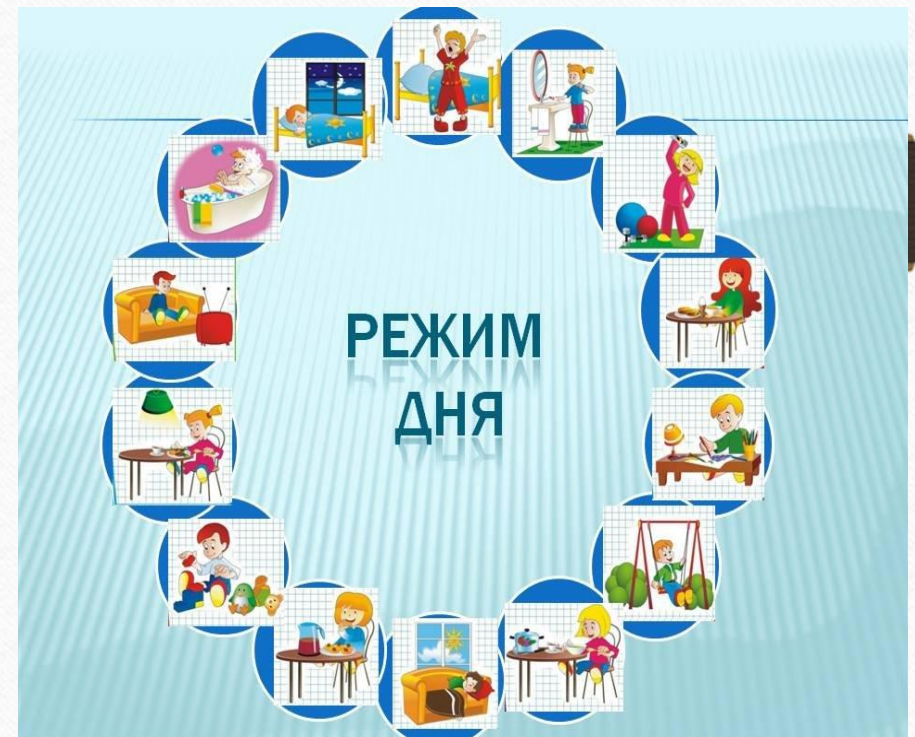
- **Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:**
- 

- 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 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

# Полезные советы родителям

- 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.**



## Полезные советы родителям

- 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.

## Полезные советы родителям

- 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.**





# Полезные советы родителям

- 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.



# Чем можно заняться вместе?

- 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.**

**Будьте здоровы!**

