**Мир, дружба, карантин: важные правила жизни с подростком во время самоизоляции**

Во время вспышки массового опасного заболевания каждый человек неизбежно сталкивается с повышенной психологической нагрузкой. Индивидуальная реакция личности на потерю стабильности, тревожную ситуацию, а также вынужденную самоизоляцию зависит от многих факторов: внешних (насколько ситуация коснулась человека лично) и внутренних (насколько человек психически устойчив и способен адаптироваться к реальности).

Подростки по-своему переживают этот непростой период и реагируют по-разному. Не стоит переоценивать детскую беззаботность, особенно если у вас растет эмоциональный, восприимчивый ребенок или если между вами не налажен доверительный эмоциональный контакт. Ведь дети могут не показывать своих чувств, например, стремясь уберечь родителей от дополнительных волнений.

Дети школьного возраста, пережившие ранее какой-либо травматичный опыт (развод родителей, болезни и потери, насилие, любые эмоционально-болезненные события), могут привычно вытеснять, не осознавать или отрицать возникающие негативные чувства — тревогу, страх, гнев, растерянность.

При этом внешне ребенок не проявляет признаков беспокойства, но подсознательно оно нарастает. Причем настолько, что психика включает «экстренную» защиту в виде патологических симптомов — страхи, тики, навязчивости, расстройства сна, панические атаки и так далее. Некоторые подростки могут глубоко переживать ситуацию пандемии, даже если никто из близкого окружения не заболел. Это тот возраст, когда суровая правда жизни врывается в сознание, детская иллюзия защищенности рассеивается, а связь с родителями понемногу ослабевает.

Подросток пытается самостоятельно разобраться в таких понятиях, как дружба и предательство, любовь и жестокость, популярность и одиночество, справедливость и отчаяние, добро и зло, жизнь и смерть. Информация о массовых жертвах, подробности страданий умирающих и другие подобные новости могут быть для них слишком тяжелыми. Информации во время пандемии вокруг подростков особенно много, поскольку потребляют они ее активно, а фильтровать и анализировать не всегда умеют.

Поэтому очень важно поддерживать контакт со своим ребенком, интересоваться, что он сегодня узнал нового, как он к этому относится, что думает и чувствует. Подросток будет открыт с вами, если вы способны выслушать его без оценок и обвинений, а свое мнение высказываете доброжелательно и аргументированно.

Дополнительным источником тревоги во время пандемии может стать забота о «хлебе насущном», о возможном ухудшении материального положения семьи. И хотя напрямую эти проблемы детей не касаются, но они влияют на психологический настрой родителей и быт семьи, а значит, и на детей.

Тинейджеры и старшие подростки (в первую очередь, чуткие к родителям и сообразительные) часто понимают сложность и неопределенность ситуации, чувствуют беспокойство за свою семью и будущее.

Нужно успокоить ребенка, помочь ему справиться с чувствами, не отрицая их, но и не драматизируя. А также убедить, что со всеми трудностями можно справиться, если все члены семьи здоровы.

Помните, что уныние и негативизм родителей с готовностью подхватывают подростки. Конструктивно решать проблемы это никому не помогает, а жизнестойкость и мотивацию подрастающего ребенка только разрушает.

Уважаемые родители! Мы — взрослые, и значит, именно от нас зависит, какая атмосфера будет в семье в сложное время и как она повлияет на психологическое здоровье наших детей.

Правила жизни с подростком в ситуации самоизоляции

Насколько возможно, сохраняйте привычный ритм и традиции семьи. Пусть самое теплое и объединяющее вас останется незыблемым. Будь то семейный ужин с обсуждением прошедшего дня, ежедневное совместное чтение перед сном или «Монополия» по пятницам.

Убедитесь, что подросток владеет достоверной информацией о вирусе и мерах защиты от него, а также не верит предрассудкам о национальной избирательности вируса и прочим фейкам из интернета. Поясните смысл и обоснованность мер, предпринимаемых нашим государством для борьбы с пандемией.

Твердо настаивайте на соблюдении режима самоизоляции каждым членом семьи, в том числе и подростком. Это несложно, если правила едины для всех.

Требовать от подростка того, что сами родители не выполняют, бессмысленно.

Подростки сразу видят фальшь, и это совсем не полезно для взаимоотношений. Если ребенок упорствует и стремится, например, встречаться с компанией друзей, расскажите ему о психологической ловушке, характерной для его возраста: молодым свойственна иллюзия собственной неуязвимости, исключительности. Они бессознательно верят, что плохое может случиться с кем-то, но только не с ними.

Поощряйте общение подростка с друзьями с помощью различных каналов связи (социальные сети, Скайп, мессенджеры, телефонные звонки). Помните о профилактике экранной зависимости: откладываем гаджеты за 1-2 часа до сна, организуем разнообразную активность дома.

Проанализируйте вместе с подростком его день, помогите наполнить его и структурировать — занятия по предметам, общение с друзьями, хобби, книги, помощь по хозяйству, физические упражнения и игры.

Предложите ребенку формулу: каждый день одно очень приятное дело и одно очень полезное дело.

Черпайте креативные и полезные идеи из интернета и вдохновляйте на это самого подростка.

Сведите к минимуму просмотр, чтение и прослушивание новостей, которые вызывают сильную тревогу или страх у подростка. Поясните, что не хотите нагнетать беспокойство, и пообещайте рассказывать ему понятным языком о новостях из надежных источников.

Не драматизируйте, но и не обесценивайте информацию о распространении вируса, которую вы слышите вместе.

Помогите подростку выразить свои чувства (печаль, страх, тревогу, беспокойство, возможно, разочарование или уныние). Поговорите об этом с позиции взрослого, сильного, но живого и чувствующего человека.

Объясните, что бояться, когда есть опасность, — это нормально и правильно. Что тревога — наш бдительный защитник, ведь она сигнализирует нам: нужно принять меры, чтобы избежать беды. Чувства ослабляют свою болезненную остроту, если их открыто называть, честно и искренне говорить о них. И этому ребенок обязательно научится у вас!

После совместного проживания чувств, признания их права на существование можно перейти к конструктиву — «Как я могу помочь тебе? Что делаем и можем еще сделать мы с тобой, чтобы пережить это время и остаться здоровыми и счастливыми? Можно ли как-то использовать вынужденную изоляцию с пользой?» Спросите об этом подростка, не торопясь навязывать свои, пусть и гениальные, мысли.

Дайте возможность ему прийти к своим выводам, спокойно и заинтересованно обсудите их.

Отслеживайте свое психологическое состояние, держите себя в форме (в том числе физической). Дети, а в критической ситуации и старшие подростки равняются на эмоции и поведение взрослых, даже если пытаются выглядеть независимыми. Будьте примером здравого отношения к необходимым ограничениям.

В минуты слабости (раздражения, гнева, скачка тревоги и так далее) не сбрасывайте эмоции на детей, а попытайтесь справиться самостоятельно или с помощью других взрослых. При необходимости обращайтесь за психологической помощью.

Обнимайте своего ребенка в любом возрасте. Ищите формы телесного контакта, которые для него и для вас комфортны.

Подросток может морщиться от поцелуев мамы в щеку, но радоваться шуточным «толканиям» с папой и обожать, когда мама массажирует ему голову.

Снять напряжение и зарядиться позитивом помогут массаж, ароматные теплые ванны, музыка, танцы и подвижные игры, а еще добрые фильмы, созерцание красивого заката в окне, юмор и теплота в общении с вами.

Благополучия и любви вашему дому! Будьте здоровы!