

## **Как поддержать психическое благополучие подростка в условиях самоизоляции.**

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Во время вспышки массового опасного заболевания каждый человек сталкивается с повышенной психологической нагрузкой.

Индивидуальная реакция личности на потерю стабильности, тревожную ситуацию, а также вынужденную самоизоляцию зависит от множества 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 достаточно налажен эмоциональный контакт. Ведь дети могут не показывать своих чувств, например, стремясь уберечь родителей от дополнительных волнений.

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 и "всемогущества взрослых" рассеялась, а **жизненных навыков и способности совладать с собой еще совсем мало.**

Информация о массовых жертвах, подробности страданий умирающих и другая подобная информация для тревожных подростков может быть слишком тяжелой. Информации вокруг них очень много (в том числе и психологически вредоносной), потребляют они ее активно, а фильтровать и анализировать еще не умеют.

Очень важно, с одной стороны, контролировать **контент**, который потребляет ваш ребенок, с другой стороны, поддерживать **эмоциональный контакт**, интересоваться, что он сегодня узнал нового, 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 могут стать мысли о возможном ухудшении материального положения семьи. 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. Тут нужно успокоить

ребенка, помочь ему справиться с чувствами, не отрицая их, но и не драматизируя, убедить, что со всеми трудностями можно справиться, если мы здоровы.

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

### ***Уважаемые родители!***

***Вы - взрослые, и значит, именно от Вас зависит, какая атмосфера будет в Вашей семье во время карантина, и как она повлияет на психологическое здоровье Ваших детей.***

### **Правила жизни с подростком в ситуации пандемии:**

- 1. 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.
- 2. *Убедитесь, что подросток владеет достоверной информацией\**** о вирусе и мерах защиты от него; не верит предрассудкам о национальной избирательности вируса и прочим фейкам из Интернета. Поясните смысл и обоснованность мер, предпринимаемых нашим государством для борьбы с пандемией.
- 3. *Твердо настаивайте на соблюдении режима самоизоляции*** каждым членом семьи, в том числе и подростком. Это несложно, если правила едины для всех. А требовать от подростка того, что сами родители не выполняют, бессмысленно. Фальшь подростки видят сразу, и это совсем не полезно для взаимоотношений. Если подросток упорствует и стремится, например, встречаться с компанией друзей, поясните ему психологическую ловушку, естественную в его возрасте: молодым свойственна иллюзия собственной неуязвимости, исключительности. Они бессознательно верят, что плохое может случиться с кем-то, но только не с ними. Проявляйте понимание желаний подростка, вашу любовь и заботу о нем.
- 4. *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 подростку **формулу - каждый день одно очень приятное дело и одно очень полезное дело**. Обсуждайте с подростком полезные и вдохновляющие идеи из Интернета, вдохновляйте придумывать и делать что-то полезное его самого.

5. **Сведите к минимуму просмотр, чтение и прослушивание новостей**, которые вызывают 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 с подростком. Помните, что ему нужен разумный и надежный взрослый рядом.
6. **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 от вас!
7. 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.
8. **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. **Будьте примером здорового отношения к необходимым ограничениям**. В минуту слабости (раздражения, гнева, скачка тревоги и т.п.) не сбрасывайте эмоции на детей, а попытайтесь справиться самостоятельно или с помощью других взрослых. При необходимости обращайтесь за **психологической помощью**.

**9. Обнимайте ребенка в любом возрасте.** Снять напряжение помогают 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!***

---

\* Некоторые источники достоверной информации о коронавирусе:

- Сайт Росминздрава РФ: <https://covid19.rosminzdrav.ru>;
- Сайт Всемирной Организации Здравоохранения: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>;
- Сайт Правительства РФ: <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/>

***Материал подготовила:  
педагог-психолог Центра "Диалог"  
Светлана Алексеевна Котова***