

## **Что нужно знать родителям о карантине: советы психолога**

В настоящее время сохраняется высокий риск распространения разного рода инфекций среди детей. Если 20% учеников в классе заболели, самый правильный способ профилактики в таком случае — разобщение детей. Поэтому весь класс отправляют на дистанционное обучение, объявляется карантин. Родители оформить при таких обстоятельствах лист временной нетрудоспособности не могут. Школьники остаются дома либо одни, либо вместе с родителями (например, при удаленной работе).

В любом случае ситуация карантина может стать для детей источником стресса. В особой зоне риска находятся подростки в силу того, что подростковый возраст — самый сложный в жизни каждого человека.

### **Почему карантин может вызывать стресс?**

Во время карантина изменяется привычный учебный процесс: подростки предоставлены себе больше обычного и сами должны контролировать выполнение учебных заданий, что вызывает рост напряжения.

Увеличивается время, проводимое с гаджетами: подростки больше времени проводят в офлайне, который сегодня на 80 процентов заменяет реальное общение. Они привыкают к новому формату, и в будущем это может негативно сказаться на умении создавать близкие эмоциональные связи в реальной жизни.

Отсутствуют привычные способы отвлечься. Общие перемены, дополнительные занятия, общение со сверстниками — все это стимулирует нормальный психоэмоциональный фон подростка. Карантин отнимает у детей классические методы саморегулирования. В итоге мы имеем агрессию и рискованное поведение.

Во время обучения в школе подростки могут отдохнуть от родительской опеки, почувствовать себя более свободными. Находясь под присмотром взрослых круглосуточно и не имея передышки, дети реагируют вполне ожидаемо — раздражительностью, а иногда даже агрессией.

Уже существующие проблемы с родителями или нарушения в области нервно-психического здоровья могут обостряться в силу изменения привычных обстоятельств, общего роста напряжения.

Последствия стресса, связанные с карантином, могут включать в себя депрессию, раздражительность, бессонницу, гнев и эмоциональное истощение членов семьи.

### **Что может сделать родитель?**

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, 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, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплочивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Сложность переживания проблемной ситуации для подростка заключается в том, что он испытывает слишком много противоречивых чувств, пытается разрешить множество внутренних конфликтов. Все это буквально разъедает его изнутри. И в один «прекрасный» момент он не выдерживает и выливает все это в виде агрессии на окружающих.

Часто родители просто не знают, как себя вести в подобных ситуациях, о чем говорить с подростком, как справиться и со своими закипающими чувствами и раздражением. Это действительно очень сложно.

Возможно вам помогут следующие советы по общению с подростком (и не только во время карантина).

Спрашивайте мнение подростка на ту или иную тему. С уважением реагируйте на него, даже если оно вам не нравится.

Если подросток хочет побыть один, не хочет общаться, не настаивайте. Дайте ему такую возможность. Если он просит не заходить в его комнату, не трогать вещи, соблюдайте его просьбу.

Привлекайте подростка к домашним обязанностям - каждый член семьи должен вносить свой вклад в быт. Так вы наделите его ответственностью.

Попросите научить вас тому, что у него хорошо получается. Искренне поинтересуйтесь его любимой компьютерной игрой; тем, что он рисует; какую слушает музыку. Чем больше вы будете знать о ребенке, тем ближе вы станете к нему.

Если хотите сделать замечание, сделайте его в мягкой форме. Без упреков и криков.

Старайтесь не обижаться на подростка, не принимайте на свой счет. Это просто особенность возраста. При этом не позволяйте унижать себя, открыто заявляйте о своих чувствах и четко формулируйте требования.

Вспоминайте, каким он родился, как рос, какие интересные слова произносил, во что любил играть в младенчестве и какие эмоции вы испытывали при этом.

Расскажите, как проходил ваш подростковый возраст и с какими трудностями вам пришлось столкнуться.

Говорите своему подростку: «Да, тебе сейчас сложно, но это нормально. Нормально испытывать в твоём возрасте грусть, печаль, раздражение. Нормально то, что ты хочешь побыть наедине. Просто знай, что я здесь, рядом, в соседней комнате, и всегда приду к тебе на помощь, всегда тебя поддержу. Ты можешь рассчитывать на меня!»

Когда вы замечаете в эмоциональном состоянии подростка тревожные изменения, большой ошибкой будет обесценивать это факт. Если попытки обсудить изменения с ребенком самостоятельно не приносят желаемый результат, никогда не поздно обратиться за квалифицированной помощью.