Очевидно, что за последние несколько дней наша жизнь изменилась: обучение стало дистанционным, родители работают из дома, с друзьями общаться возможно только через сеть. В подобной ситуации важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Есть несколько советов, которые помогут отнестись к создавшейся ситуации самоизоляции серьезно и с оптимизмом.

1. Важно соблюдать режим самоизоляции, это поможет предотвратить заражение большего количества людей. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, секции, не встречаться с друзьями. Скучно…, НО… это пройдёт, и мы снова будем жить обычной жизнью. Например, в Китае, люди серьезно отнеслись к самоизоляции и уже почти все заболевшие поправились, и новых случаев заражения почти нет. Поэтому сейчас необходимо набраться терпения.

2. Если тебя беспокоят и тревожат информация и новости, связанные с коронавирусом, то тебе необходимо знать:

• Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки либо не болеют коронавирусом, либо переносят его в лёгкой форме.

• Есть процедуры, которые помогут снизить вероятность заразиться: мыть руки, не трогать лицо, рот, глаза, перестать грызть ногти (если есть такая привычка).

• Соблюдать режим: спать не меньше 8 часов, хорошо питаться (диеты исключаются), делать физические упражнения – всё это укрепит иммунитет.

3. Одно из лучших лекарств против скуки и тревоги – это юмор. Посмотри комедии, почитай весёлые книги или журналы, обрати внимание на забавные ролики в интернете, на которых люди показывают, как они с позитивом переживают ситуацию самоизоляции.

4. Ты можешь продолжать общаться с друзьями, одноклассниками и учителями через видеосвязь.

5. Займись хобби – рисуй, пиши фанфики, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д.

6. Если у тебя возникли трудности, которыми тебе трудно поделиться с близкими и друзьями, то используй детский бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122, сайт – www/telefon—doveria.ru и группа в соцсетях.

Береги своё здоровье!

Памятка для родителей. Как вести себя со своими детьми в период самоизоляции.

Невозможность выйти из дома — однозначно напрягает любого, в том числе и подростка. Ведь основная потребность нормального подростка — это общение со сверстниками. Конечно, можно общаться в социальных сетях и мессенджерах, но не всех это устраивает. А ведь нам нельзя покидать дом без необходимости… И если подросток и так не обладает ответственностью и навыками самоорганизации, он, скорее всего, будет стремиться любыми путями нарушить все запреты. К тому же, запретный плод, как известно, сладок…

Любой подросток стремится к самостоятельности. И быть под «присмотром» родителей постоянно — вообще не комильфо. Представляете всю силу его негодования?

Думаю, что некоторые подростки стремятся вырваться из вынужденного домашнего «плена» еще и потому, что остро чувствуют возросшее напряжение в семье. Действительно, чем более нервная и нестабильная обстановка дома, тем меньше хочется там находиться. А дальше — все тоже самое — если в силу возраста или личностных особенностей нет еще ответственности и самоорганизации, вы столкнетесь с отчаянной попыткой ребенка нарушить все мыслимые запреты.

Понятно, что родителей такая ситуация радовать не может. И возникает резонный вопрос: как быть и что делать? Предлагаю возможный план действий. Кому-то будет

полезно пройтись по всем пунктам плана, а кому-то будет достаточно чего-то одного на выбор. Подходите к выбору гибко! Итак,

1. Поговорите с подростком. Только честно. Покажите ему, что вы понимаете, или, по крайней мере, стремитесь понять, что с ним происходит: «похоже, тебе сейчас очень тяжело. И это естественно, ведь перестраиваться в экстренном порядке всегда сложно». В идеале стоит назвать те чувства, которые, на ваш взгляд, сейчас испытывает ваш ребенок: «Я вижу, что сейчас ты злишься на весь мир» или «Похоже, ты не на шутку встревожен сложившейся ситуацией» .

2. Не осуждайте ребенка за его негативные эмоции. Если бы он умел с ними справляться, он не был бы ребенком… Это взрослые люди за свою жизнь научаются как-то обходиться со своими переживаниями. У детей этой опции нет. Поэтому взрослый для ребенка часто выступает своеобразным контейнером для невыносимых эмоций. У психологов есть даже выражение — контейнировать эмоции. Значит, помещать в себя детские переживания, перерабатывать и показывать ребенку, что взрослый с этим может справиться. А позже и научить этому самого ребенка. Так что задача взрослого в случае с подростком — выдерживать его негативные чувства. Без требования «прекратить немедленно» и взывания к здравому смыслу. Там, где есть сильные эмоции, здравый смысл бессилен (вспомните влюбленность)!

3. Проявите сочувствие. Покажите, что вам не безразличны его боль, злость и негодование. Это нелегко. Вам потребуется очень много терпения, мудрости и любви. Ребёнок сейчас слабее, ему нужно помочь пережить эти времена. И это задача родителя.

4. Выработайте правило: все, что касается подростка должно быть обсуждено с ним. Нельзя ставить его перед фактом, типа «с сегодняшнего дня ты из дома не выходишь». Налаживайте диалог и договаривайтесь. Добивайтесь взаимопонимания. В конце концов, выход из дома по необходимости никто не отменял. И подростку вполне можно поручить сходить за хлебом или лекарствами, прогуляться с собакой (в том числе и с соседской) или вынести мусор. Может, именно теперь ваш ребенок будет рад выполнить эти незатейливые действия, а вы ощутите его помощь!

5. Неплохо было бы продумать долгосрочную перспективу. Особенно это важно в том случае, если кто-то из близких заболеет. И обязательно использовать диалог. Не стоит

просто перечислять подростку что и почему он должен делать. Лучше ищите ответы на возникающие вопросы вместе. Пусть подросток увидит, что если кто-то из членов семьи заболеет, придется разлучиться с ним на длительное время и взять часть обязанностей взрослого на себя. Это расширит его видение ситуации. А это гораздо более эффективно, чем просто запрещать выходить из дома, потому что вам страшно. Таким образом вы разделите с ребенком ответственность как с равным. Кроме того, вы и сами, проговаривая свои страхи, почувствуете себя более уверенно, а страх станет менее выраженным.

6. Есть смысл постоянно повторять о необходимости соблюдения введенных правил. Возможно, это вызовет недовольство у подростка. Но если вышеперечисленные способы не привели к более осознанному поведению вашего ребенка, говорить о нормах и правилах вам придется неоднократно. Твердо, спокойно, с сочувствием к его эмоциям, с обращением к своим переживаниям. Объясняя, как вам нелегко, тревожно, волнительно. И как вы со своей стороны справляетесь с этими малоприятными эмоциями. Показывая, что вы знаете, что делать, вы как бы «делитесь» со своим ребенком своими спокойствием и благоразумием. И ему эти эмоции будут очень даже кстати!