

## Советы психолога

### **Как сохранить благоприятные взаимоотношения с подростком во время карантина?**

В настоящее время все студенты ГАПОУ СО «ЭПЭК» перешли на дистанционную систему получения образования.

Как родителям поддержать подростка в незнакомой ситуации и не потерять его доверие? Как помочь найти плюсы в самоизоляции и уговорить придерживаться правил?

В режиме самоизоляции крайне важно соблюдать рекомендации специалистов и реже выходить из дома. Многие подростки рвутся на улицу. Им кажется, что внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно их использовать более приятным и полезным образом. Как родители могут помочь подростку?

### **Обсудите с подростком, чем он мог бы заняться в свободное от учебы время. Составьте список дел.**

В качестве необходимых дел можно включить в список: подготовку к экзаменам, физические упражнения, домашние обязанности. А в качестве желаемых – общение с друзьями онлайн (по скайпу), совместный просмотр фильмов (мультиков, сказок), компьютерные игры и др. Возможно, Ваш подросток хотел бы чему-нибудь научиться, например, овладеть искусством маникюра, изучить иностранные языки, начать играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. В этом помогут уроки в интернете. Важно чтобы было составлено расписание и план на день: структурирование делает день осмысленным, Вам и Вашим детям становится понятно, на что потрачено время, что сделано за день, можно проследить свою результативность, чего Вы достигли за день и за что можно себя похвалить.

### **Совместное нахождение дома дает возможность больше общаться друг с другом.**

Подготовьте план совместных мероприятий. Приготовьте интересное блюдо или сыграйте в настольную игру, поговорите по

душам, вспомните что-то приятное, устройте просмотр детских фотографий, обсудите их. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

**Обсудите с подростком, почему возникли «каникулы».** Узнайте его видение ситуации и покажите, что Вам интересна его точка зрения

Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу вируса. Если подросток напуган, вместе обсудите его опасения. Тревоге подростка можно противопоставить простую, понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в различных регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливает без последствий. Если самостоятельно справиться с тревожностью подростка не получается, Вы или подросток можете обратиться за помощью к педагогу-психологу Матвеевой Зинаиде Петровне: 89271041789.

**Важно не забывать про элементарные правила гигиены:** мыть руки (обрабатывать антисептическими средствами), выходить на улицу в маске. При этом не стоит давить на подростка. Постоянные напоминания могут вызвать протестные реакции и привести к конфликтам. Либо спровоцировать заикливание (застревание) у тревожного подростка: он будет уделять чрезмерное внимание мытью рук и дезинфекции гаджетов. Это путь к тревожным расстройствам.

**Постарайтесь поддерживать привычный режим дня.**

Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

**Берегите себя и будьте здоровы!**