

## Лицейсты перешли на дистанционный режим обучения

Как **родителям** поддержать **подростка** в незнакомой ситуации и не потерять его доверие? Как помочь найти плюсы в самоизоляции и уговорить придерживаться правил? Рекомендации дала доцент факультета клинической и консультативной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета Светлана Воликова.

В режиме самоизоляции необходимо соблюдать рекомендации специалистов и реже выходить из дома. Хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время для встреч с друзьями. Им кажется, что внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать более приятным и полезным образом.

1. Обсудите с подростком, чем он мог бы заняться во время неожиданных каникул. **Составьте список дел.** В качестве необходимых туда могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения, домашние обязанности. А в качестве желаемых – общение с друзьями онлайн, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. В этом помогут уроки в интернете. Важно было бы составлять и план на день: структурирование делает день осмысленным, вам и вашим детям становится понятно, на что потрачено время, что сделано за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольными.

2. Если вы и ваш ребенок оказались дома, это **возможность больше общаться друг с другом.** Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться именно с вами – возможно, посмотреть какой-то фильм или сериал, почитать или послушать книгу, а потом обсудить это вместе. А может быть, вы приготовите новое интересное блюдо или сыграете в настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

3. Если дома оказались несколько человек, важно, чтобы у каждого было **время для автономного существования.** Умение быть отдельно и заниматься своими делами – не менее важное умение, чем быть вместе.

4. Поговорите с подростком, **объясните, почему возникли «каникулы».** Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу вируса. Если ребенок напуган, вместе обсудите его опасения. В разговоре важно не напугать, не передать свои страхи, если они есть, - так можно лишь усилить его

беспокойство, а заодно и свое. 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.

5. Обратите внимание подростка на соблюдение правил гигиены. При этом **не стоит давить, контролировать каждый шаг подростка**. Постоянные напоминания могут вызвать протестные реакции и привести к конфликтам. Подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от родителей. Если подросток тревожный, чувствительный, частые замечания могут усилить его страхи: он будет уделять чрезмерное внимание мытью рук и дезинфекции гаджетов. Это путь к тревожным расстройствам.

Покажите, что правила гигиены и другие необходимые правила – это то, что соблюдают значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более весом для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно и чего делать не стоит.

6. Во время карантина следует **поддерживать привычный режим дня**, иначе детям будет сложно вернуться к учебному ритму, когда время изоляции закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.