Общие рекомендации родителям подростков, оказавшихся дома во время карантина от МГППУ с дополнениями и комментариями от психологической службы школы

Актуальная ситуация в России и мире сложилась так, что лучше соблюдать рекомендации по самоизоляции и реже выходить из дома. Хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что это время жалко проводить дома и можно использовать его более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы».

Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страх и, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Вообще, данные обсуждения лушче строить из рациональных рассуждений и логического повествования. Избегайте морального воздействия, давления, т.к. подросток чаще всего выберет позицию конфронтации. У него уже есть моральные (а бывает так, что и физические) силы, чтобы Вам успешно противостоять. Поэтому в спорных вопросах стоит предоставлять ответственность за право выбора самому подростку, предлагая ему не только варианты действий, но и озвучивая последствия и ответственность, которую он понесет не перед Вами, а перед самим собой. К примеру: ты можешь пойти гулять, это будет твой выбор, но помни, что в случае задержания тебя полицейскими или в случае если ты заразишься, то придется пройти процедуры(они очень неприятные), а также быть изолированным в больнице, а после выздоровления могут быть

последствия, которые могут сказаться на дальнейшем поступлении (приводы в полицию закроют поступление в некоторые вузы, проблемы со здоровьем могут ограничить или нарушить планы на дальнейшую жизнь). Будь готов к этому в случае принятия решения пойти погулять. В конце концов, пандемия закончится, все выйдут гулять, а ттебя еще долго принудительно не выпутят.Помимо этого, важно еще выставить границы со своей стороны. Что Вам придется сделать, в случае развития негативного сценария при принятии не самого верного решения подростком.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:

1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфлик там, подросток перестанет вас с лушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и д р., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или тревожным состояниям. Худшим исходом может быть развитие обсессивно-компульсивного или тревожного расстройства.

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

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться в освободившееся время. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-

то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

При выполнении этого блока рекомендаций важно помнить про соблюдения правил управления временем. Подробно упражнения будут изложены в отдельной записи, здесь же в качестве примера приведем технику – «съешь палку колбасы», суть которй в том, что одно дело важно делить на части, блоки. Иначе его выполнение может спровоцировать сопротивление. Это как если есть палку колбасы, откусывая ее большими кусками. В таком ритме колбаса Вам быстро надоест или даже вызовет чувство тошноты. Так же чувство психологической «тошноты» может вызвать дело, требующее большого количества ресурсов. (уроки, подготовка к экзаменам в дистанционном формате). Это правило касается как дел необходимых, так и дел, вызывающих интерес.

Отдельно хочется упомянуть про формат отдыха. Общение в соц.сетях, просмотры видео, компьютерные игры хоть и отвлекают, но не расслабляют и эффекта отдыха не дают, так как наш мозг воспринимает и обрабатывает информацию. Поэтому важно, чтобы внимание переключалось, а нагрузка на когнитивную, эмоциональную и физическую сферу была примерно одинаковой.

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, прочитаете 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 сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

В отдельной записи мы предоставим Вам подборку фильмов, которые просто необходимо посмотреть со своим уже подросшим ребенком и

специальную формулу обуждения фильма, с помощью которой Вы откроете для себя своего подростка с новой стороны.

В заключение хочется добавить: интересуйтесь и узнавайте своего подростка не только во время эпидемий и пандемий, будьте активны и продуктивны, будьте эмоционально спокойны, трезвы в оценке ситуации и высказываниях. Будьте примером и прредметом гордости для своего чада, тогда конфликты «отцов и детей» обойдут Вас стороной.

Рекомендации подготовлены: С.В. Воликовой, доцентом факультета клинической и консультативной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, а также Е.В. Пономарёвой, Е.А. Григорьевым, Г.А. Радионовым, Н.Е. Варшней, педагогами-психологами школы 23