**Уважаемые родители!**

Мы все находимся в сложной психологической ситуации из-за пандемии коронавируса и вынужденного домашнего карантина.

Конечно, подростки будут рваться на улицу, тем более, что погода на Кубани дарит теплые, ясные деньки. Опасность не кажется явной. Каждый рассуждает примерно так: «Со мной ничего плохого не происходит, никаких болезней нет, значит, нет и опасности. Плохое может случиться с кем угодно, но не со мной». Но лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома. Поговорите с подростком, объясните, почему возникло это вынужденное заточение. 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. При этом учтите, что

Ваше собственное настроение и тревога легко передается детям. Поэтому если вы сами паникуете, а детям пытаетесь внушить спокойствие, то вряд ли эта затея будет иметь успех. Начните с себя: успокойтесь, вдохните поглубже, настройтесь на продуктивное общение и только тогда разговаривайте со своим ребенком. Важно не напугать ребенка. Его страхам можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, люди болеют, но подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Этот сложный период надо просто пережить, переждать, но при этом соблюдать определенные правила: 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 требуйте, чтобы мытье рук стало ежеминутным, это может привести к протестным реакциям или невротической сосредоточенности на данном действии. Покажите ребенку, что эти правила соблюдает какой-то значимый для него человек, например, музыкант, актер. Таких роликов сейчас много в интернете.

Очень важно поддерживать привычный для ребенка режим дня: вставать и ложиться в то же время, что и до карантина, мыться, одеваться, а не валяться в кровати и не ходить по дому в пижаме. Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время карантина. Можно составить список, причем оставить его «открытым», ведь через некоторое время появится еще какое-то дело, которое сразу не пришло на ум. В список можно включить как строго обязательные дела, например, подготовку к экзаменам, физические упражнения, домашние обязанности, но и дела по желанию: поболтать с другом по телефону, посмотреть какой-то фильм, послушать музыку или поучаствовать в каком-то челенжде в интернете. Очень хорошо, если ребенок хочет чему-то научиться: играть на музыкальном инструменте, танцевать, снимать мультфильмы, заниматься каким-то рукоделием и т.д. Сейчас очень много обучающих программ по телевизору и в интернете и можно всегда выбрать дело по душе.

Самое лучшее, если день ребенка, особенно подростка, будет структурирован. Это делает его проживание осмысленным. В конце для можно обсудить, что именно удалось сделать, чего добиться, за что можно себя похвалить, а за что поругать.

Если самоизоляция застала вас большой семьей, то необходимо, чтобы каждый член семьи имел хоть немного времени в день для автономии. Это позволит сохранить душевное спокойствие.

Постарайтесь сами в сложившейся ситуации увидеть что-то хорошее. Например, раньше вы не могли так часто и много общаться со своими детьми, узнать, что их волнует, познакомиться ближе с их музыкальными и другими предпочтениями, сблизиться. Используйте это время, чтобы больше общаться друг с другом. Сделайте что-то вместе: посмотрите фильм, приготовьте какое-то блюдо, сыграйте в какую-нибудь игру. А потом обсудите сделанное, поделитесь своими впечатлениями. Учитесь общаться. Общение с близкими людьми поможет пережить сложную ситуацию. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.

Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно с ситуацией, что растет тревога или раздражение, то обратитесь за помощью к психологу.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\user\Desktop\фотки для стены\IMG_20190321_075357_2.jpg | Мой телефон 8-906-187-92-83Адрес моей электронной почты: gri331@yandex.ruБуду рада помочь!С уважением, педагог-психолог ГБПОУ КК ПАТИС, Елена Геннадиевна Проценко |