**Рекомендации для подростков в период самоизоляции**

            Очевидно, что за последнее время 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.
1. 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.
2. Ты можешь **продолжать общаться** с друзьями, одногрупниками и преподавателями, куратором через видеосвязь.
3. Займись хобби – рисуй, пиши фанфики, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д.
4. 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***!

**Рекомендации родителям при взаимодействии с подростками**

**в период самоизоляции**

 В подростковом возрасте основной интерес - социальный. Общение со сверстниками выходит на первый план, для подростка это чрезвычайно важно. Именно в этом возрасте формируются основные социальные навыки.

Поэтому, в период самоизоляции, когда подросток отделён от своего круга общения, вынужден сидеть дома, ему особенно трудно.
Также, нередко возникают трудности с организацией времени – не хватает мотивации сесть за учёбу, трудно организовать расписание так, чтобы хватало времени и на учёбу, и на отдых, и на любимые дела.

В статье приведены рекомендации, которые, как мы надеемся помогут вам провести этот месяц самоизоляции продуктивно и весело.

**1.1. Список дел.**

Да-да, именно планирование является очень важной частью, с него всё и начинается. Подумайте, как Вам провести этот месяц максимально продуктивно? Что бы вы хотели успеть сделать/чему хотели бы научиться? Что бы хотел сделать Ваш ребёнок?

Подростку зачастую тяжело организовать свой досуг самостоятельно, в этом ему понадобится ваша помощь. Вы можете вместе составить список тех дел, которыми хотели бы заняться совместно, а также те дела, которые ребёнок будет выполнять сам.

Старайтесь прислушиваться к желаниям ребёнка, очень важно, чтобы у него было время на интересные ему занятия.

**1.2. Составление расписания.**

После того, как вы составили список того, чем хотелось бы заняться, можно составить примерное расписание (из чего будет состоять ваш день).

Помимо учёбы вы можете выделить время на хобби (спорт, музыка и т.д.)

Это поможет организовать ребёнка. Также, в конце дня подросток может отмечать то, что он сделал за сегодня. После этого очень важно поддержать его, концентрироваться на положительных вещах.

Очень важно, чтобы ребёнок сам выполнял и придерживался намеченного плана, вы лишь выполняете функцию помощника. Не навязывать, а договариваться, объяснять, зачем это нужно.

**2. Также, для подростка в данном возрасте у подростков сильная потребность в общении со сверстниками**, поэтому стоит создать для этого необходимые условия: важно выделить время, в которое ребёнок будет общаться со своими друзьями, одноклассниками по телефону, по видеосвязи.

**3. При протестных реакциях, истериках, не стоит идти на конфликт.**Яркую эмоциональную реакцию лучше переждать, после неё ребенок, скорее всего, будет готов к конструктивному диалогу.

**4. Также, очень важна совместная деятельность.** Определите, чем вам интересно заниматься вместе. Это могут быть настольные игры, спорт, просмотр фильмов, прослушивание музыки, творческая деятельность в различных её проявлениях (рисование, игра на музыкальных инструментах, танцы).

**5. Личное пространство.**Уважайте личное пространство подростка, когда он хочет побыть один-предоставьте ему такую возможность.

**6. Беседуйте,** анализируйте вместе различные ситуации.

При конфликтах вы можете сказать, что расстроило лично вас и спросить, что расстроило ребёнка. Способность обсуждать, интерпретировать ситуации в спокойной обстановке помогают разобраться, понять, услышать друг друга.

**7. Безоценочность.** Очень важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и любят таким, какой он есть. Особенно, это ценно в такой уязвимый для него период. А также, важна поддержка, заинтересованность в его саморазвитии.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

**Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**

 Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин.

 Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию 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 эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их 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 страхи, 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.

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 конфликтам, подросток перестанет вас слушать, 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 др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

— 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 во время этих

неожиданных каникул. 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.

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.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

**Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах**

 Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они

сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и

привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том,

чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно

или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы

сделать.

 Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями

важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я

все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а

сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не

накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и

продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

 Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**