**Рекомендации для родителей подростков в период карантина.**

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход, но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым, увеличить его страхи, а заодно, и свои. Страхам можно противопоставить простую понятную ребенку 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.

Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

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

Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны остаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

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

Насколько это возможно поощряйте детей продолжать общение со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

Помогите найти детям открытые способы выражения таких чувств, как страхи, печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражать эмоции. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра, рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбудимыми и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что волнует его, оделяйте его любовью и вниманием.

В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

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.

Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время и течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

Помните, что сейчас на вас лежит ответственность за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов семьи. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Памятка составлена педагогом-психологом МБОУ Лысогорской СОШ Шевцовой Н.Н.

на основе рекомендаций Министерства Просвещения России.