КАК РОДИТЕЛЯМ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ?

*Составитель: Котова Анна Владимировна, педагог-психолог ГБОУ РК ЦДК.*

Подростки в силу своего возраста всегда балансируют между взрослой самостоятельностью и детской потребностью опереться на родителей. В ответ на это родителям придется проявить определенную гибкость и мудрость в отношении своих взрослеющих детей, обеспечивая им опору и в то же время - возможность думать/решать/действовать самостоятельно.

Как обеспечить опору?

• Показывать реальность и обсуждать ее с детьми. С подростками о происходящем в стране и мире мы говорим серьезно, как со взрослыми: обсуждаем получаемую информацию, увиденное в интернете, то, как поведение каждого человека влияет на ситуацию в целом, необходимость выполнения новых требований, реальность риска заболеть или передать вирус, будучи его носителем.

• Учить подростков эмоциональной и информационной гигиене. Обсудите (сообщите) детям, каким источникам информации стоит доверять, покажите официальные сайты или странички, где публикуется основная актуальная информация в корректной форме. Проговорите, что стоит ограничить время просмотра тематических статей (например, до получаса 1 раз в день) и как можно меньше читать комментарии – часто в них находит место слив совершенно разных и при этом сильных, непереработанных чувств, вызванных режимом самоизоляции.• Показывать свой опыт проживания сложившейся ситуации. Рассказывайте о своих чувствах по поводу сложившейся ситуации, о трудностях, с чем они связаны, и, самое главное, – как вы с ними справляетесь, что вам сейчас помогает.

Стоит помнить, что подростки очень уязвимы и чувствительны к характеру отношений между родителями. Усиление ссор родителей или их обоюдное молчание в ситуации постоянного нахождения под одной крышей несет угрозу чувству безопасности подростка. Поэтому немаловажно сохранять ровный эмоциональный фон настроения в семье, прояснять отношения в максимально экологичной форме, искать способы снятия напряжения помимо конфликтов с близкими.

• Отражать чувства ребенка, не осуждая, но объясняя. Это поможет подростку глубже понять то, что с ним происходит, и одновременно научиться справляться. Разговор о чувствах приблизительно может строится так:

- да, я вижу, что тебе не очень хочется сейчас учиться, и часто накатывает лень – это нормально. Возможно, это апатия из-за изоляции, мы все тревожимся, не очень понимаем, что происходит и когда это все закончится, а когда психика долго напряжена – ей нужно время восстановиться, расслабиться. Ты можешь немного отдохнуть, позаниматься чем-то другим, а потом вернуться к учебе;

- да, я вижу, что ты злишься на брата/сестру/меня/учителей, это нормально – мы сейчас вынужденно проводим все время вместе, нам, бывает, трудно найти место и время для уединения и отдохнуть, чтобы нас не трогали, и это вызывает напряжение. Давай подумаем, что мы можем с этим сделать, как мы можем себе помочь;

- да, я слышу, что ты устал сидеть дома и хочешь погулять с друзьями. Я тоже переживаю, что не могу встретиться с коллегами/друзьями. Но сейчас это рискованно как для других, так и для нашей семьи. Давай придумаем, чем мы временно можем заменить эти прогулки?

- да, я слышу, что тебе скучно, нечем себя занять и все надоело. У меня тоже так частенько бывает. Давай я доделаю работу, и через 2 часа мы сможем что-то поделать вместе. Чего бы тебе хотелось?

Как передавать ответственность и позволять почувствовать свою взрослость и самостоятельность?

• Уважать границы. Входить в комнату, только постучав. В период самоизоляции все члены семьи (и дети не исключение) нуждаются в месте, где их никто не будет трогать.

• Позволить самостоятельно организовать учебный процесс и вмешиваться в него по минимуму, только по требованию (если просит помочь).

• Просить помощи по хозяйству, делегировать какие-то дела, которые обычно выполняли вы, но сейчас объективно не можете (например, присмотр за младшими детьми, помощь им с уроками, с иностранными языками, разбор давних залежей вещей в кладовке, на даче). У подростков сейчас высвободилось время, которое раньше было занято посещением секций и кружков. Скажите, что вы, к сожалению, теперь не можете сделать это самостоятельно, что вы очень на него рассчитываете и вам нужна его помощь, за которую вы будете благодарны. И обязательно признайте ценность такой помощи.

• Так же, в соответствии с возрастом ребенка, можно просить помощи в решении каких-то рабочих вопросов (например, настройка программ для работы, несложный перевод с иностранных языков, набор текста, заполнение таблиц, составление презентаций). Подросткам вполне под силу сшить маску, протереть ручки и выключатели. Делать что-то социально значимое очень важно для подростка. Это опыт сотрудничества, совладания с трудностями, внесения вклада в общее дело. Это снижает тревогу, повышает уверенность в себе и самоуважение.

• Говорить и просить о помощи уважительно, как с равным/ с другом (но при этом не забывать, что вы все же «равнее», вы опора и именно вы устанавливаете правила).

Условия нынешней самоизоляции для подростков чреваты усилением протестного поведения в ответ на усиление контроля со стороны взрослых. Для этого возраста в целом характерна склонность к риску, увеличение числа поступков, несущих потенциальную угрозу своему здоровью и, подчас, жизни. А поскольку подростки игнорируют вероятность опасности природных и антропогенных факторов, то высока вероятность саботажа запретов и требований самоизоляции. Поэтому чаще возвращайте им возможные последствия от необдуманного поведения, в том числе и административно-правовые (штрафы и ограничения, наступающие при заражении кого-то из членов семьи)

В сегодняшней ситуации высок риск потери подростками ощущения общности с родителями даже в семьях с доброжелательными отношениями. Такая реакция свойственна возрасту в ответ на слишком жесткие, подавляющие активность или неясные/неопределенные нормативы. Будучи по большей части аполитичными, подростки могут не относиться к сегодняшнему режиму самоизоляции как мерам, принимаемым правительством, а связывать запрет преимущественно с родительской волей. Поэтому чаще доносите информацию о том, что это не ваше решение, а решение правительства – не только в нашей стране, но и по всему миру.

Для старшеклассников ситуация неопределенности, связанная с профессиональным выбором, грядущим поступлением, усугубляется неясностью со сроками сдачи экзаменов. Чем больший смысл предавался поступлению, тем выше риск развития неадаптивного поведения (снижение активности; конфликты с окружающими; отказ от контактов; агрессия и т.п.) как форме защиты или компенсации. Помочь в этой ситуации может расширение смысловых объектов будущего: обсуждение с подростком того, что будет увлекать его спустя пять-десять лет; чем он будет заниматься в этот период, с кем поддерживать отношения.

Подводя итог, хочется отметить, что для детей любого возраста, важно сейчас опереться на эмоционально устойчивого взрослого. Вы сможете помочь своим детям лучше, если в первую очередь позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим взрослым членам семьи, друзьям и доверенным людям в вашем сообществе. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

Если ситуация в плане эмоциональных реакций и состояния выходит у вас из-под контроля, можно и стоит обратиться за консультацией к психологу

Статья написана с использованием рекомендаций специалистов кафедры психологии Института педагогики и психологии ПетрГУ, а так же материалов сайта «Психологическая газета» https://psy.su

Уважаемые родители!

В рамках [федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей»](https://goucdk.karelia.info/) вы имеете возможность получить бесплатную консультацию специалистов ГБОУ РК ЦДК с 9.00 до 16.00 в рабочие дни.