**Как справиться с подростком в самоизоляции?**

Режим самоизоляции продлен на территории всей страны, нам все еще нельзя собираться большими компаниями, нельзя покидать дом без острой необходимости. Дети продолжают обучаться онлайн, а родители дистанционно работают или отправились в вынужденный отпуск. Обстановка становится нервной и напряженной, многим трудно соблюдать правила и контролировать себя.

**Все чаще встревоженные родители сообщают о том, что их дети саботируют самоизоляцию.**

Еще месяц назад никто и предположить не мог, что нам придется в режиме карантина учить детей новым моделям безопасного мышления и поведения, чувству самосохранения и новым способам социальной активности.

Если вы оказались заперты дома с бунтующим подростком начните с простого и честного разговора. Расскажите ребенку о том, что вы видите, что с ним происходит.

*- Я вижу, что ты скучаешь по свободе, по прогулкам, по друзьям. Тем не менее, это опасно. Опасно не только для тебя.*

*- Вирусы не видны глазу, потому от них невозможно себя защитить на 100%. Ты можешь помыть руки много раз, но потом дотронуться до кнопки лифта, где есть вирус. И после дотронешься до двери и перенесёшь его туда. Даже если потом ты помоешь руки и с тобой всё будет хорошо, дверь с частицами вируса откроет другой человек. И у него может быть астма. Или хронический бронхит. Или язва. Или проблемы с сердцем. Или у него будет плохо с сосудами. А может, он просто будет в депрессии, и от этого его иммунитет окажется понижен. С тобой, с нами всё будет хорошо, а вот он пострадает.*

*- У твоего друга может быть болезнь, о которой он не знает. Просто сниженный иммунитет. Просто скачок в уровне гормонов. И после контакта с тобой он тоже может не перенести пневмонию. Понимаешь?*

*- Мы сидим, чтобы остановить вирус, притормозить его, чтобы все люди не заболели одновременно. И это ужасно сложно. Я вижу, как ты мучаешься. Скажи, как я могу тебе помочь? Мне надоело ссориться из-за этого. Давай найдём вариант, чтобы тебе было хорошо.*

Да, подростки редко идут на уступки. Поэтому всё равно может случиться истерика и недовольство. Но самое главное, чего можно добиться такой речью – это чётко и понятно объяснить, почему нужно сидеть дома и показать свое неравнодушие к боли ребенка.

Такие разговоры стоит вести не раз и не два, а постоянно. Постоянно говорить об угрозах и о том, что вы понимаете эмоции ребёнка, его разочарование и злость.

Итак, как же взаимодействовать с подростком в ситуации, когда необходимо соблюдать режим самоизоляции, чтобы они услышали вас и приняли новые правила игры:

**Создайте план**

В ситуации, когда реализация опасного для жизни сценария кажется вполне вероятной, важно иметь план действий. Желательно к основному плану придумать план В и даже С. Когда вы будете понимать, как действовать, если кто-то из членов семьи заболеет или потеряет финансовую стабильность, вы почувствуете себя более уверенно, а страх станет менее острым и парализующим. Важно обсудить план действий со всеми членами семьи, а не просто наговорить детям то, что они должны понять. Важен диалог и совместный поиск ответов на вопросы. Так для ваших детей ситуация с вирусом перестанет быть абстрактной новостью из Интернета и телевизора.

**Посмотрите на ситуацию глазами вашего подростка**

В подростковом возрасте общение с друзьями - это вопрос жизни и смерти, и не все взрослые разрешают часами и все дни напролет сидеть в телефонах и в Интернете. Подростки не могут в режиме он-лайн, когда вы постоянно рядом, обсуждать то, что им хочется и к чему они привыкли.

***Чтобы прочувствовать это на себе выполните следующее упражнение.*** Возьмите 2 стула. На одном стуле посидите в позиции родителя, сосредоточьтесь на своих ощущениях в теле, своих чувствах и эмоциях. Далее выйдите из роли родителя, теперь вы подросток, пересядьте на другой стул. Закройте глаза, погрузитесь в эту роль. Что вы чувствуете теперь, какие у вас ощущения, какие чувства вы испытываете. Возможно, вы почувствуете грусть, злость, тоску, отчаяние. Затем вернитесь в позицию родителя и подумайте, как вы можете поддержать своего подростка, какие слова ему сказать, чтобы помочь справиться с тем океаном переживаний, который бурлит у него в душе. И обязательно скажите эти слова поддержки вашему сыну или дочери. Таким образом, вы прямо проявите заботу о них. Прямые слова любви и поддержки подростки понимают лучше, чем косвенное проявление любви через страхи, запреты и ограничения.

**Используйте совместный просмотр и обсуждение тематических фильмов**

Это может быть научно-популярный фильм или художественный. Например, фильм “Заражение” Стивена Содерберга. Многие, кто его посмотрел, отмечают, что события в фильме пугающе напоминают то, что происходит в мире сейчас. После просмотра фильма обсудите увиденное. Вместе подумайте, как события в фильме отражают реальность, что просто выдумка, а что похоже на правду. Обсудите поступки героев, кто вел себя безрассудно, чьи же действия помогли исправить ситуацию. Подумайте, что каждый человек может сделать, чтобы остановить распространение вируса и что сейчас лично каждый из семьи может сделать для своей безопасности и стабильности.

**Все же дайте ребенку возможность выходить на улицу в рамках установленных в вашем регионе правил**

Режим самоизоляции не подразумевает, что из дома нельзя выходить совсем. Можно выносить мусор, выгуливать собаку, ходить в магазин и аптеку. Возможность выходить из дома хоть и ненадолго, но регулярно, поможет снять эмоциональное напряжение у подростков.

Главное поймите - сложно не только взрослым, у детей и подростков есть свой взгляд и палитра переживаний на этот счет. Подростки видят все под другим углом, для них это двойное давление и ограничение. Многие из них не привыкли находиться под тотальным контролем родителей в режиме 24/7, они более остро и болезненно переживают отсутствие личного пространства и уединенности.

Невозможность выйти из дома, погулять с друзьями выбивает подростков из колеи, и они начинают протестовать и защищаться. Бессмысленно требовать от подростка беспрекословного повиновения, если вы не хотите усугубить ситуацию. В вашей семье взрослый человек – вы, и именно на ваши плечи ложится необходимость искать взвешенные и продуманные компромиссы.

**Сейчас нам всем лучше перестраховаться, чем стать частью грустной статистики. Но в то же время, никто из нас не хочет стать врагом для своих самых близких людей. Нужно набраться терпения и сил, поддерживать друг друга, садиться за стол переговоров и находить решения, которые устроили бы все стороны.**