**Рекомендации родителям**

**по организации занятости подростков в период неблагополучной эпидемиологической обстановки, связанной с распространением**

**коронавирусной инфекции (COVID – 19)**

**Уважаемые родители!**

Мы сейчас переживаем не совсем привычное для нас время. Нам пришлось столкнуться с ситуацией, которая поменяла наш привычный и годами устоявшийся жизненный и семейный уклад.С одной стороны, это неготовностьрезко изменить привычную жизнедеятельность, снизить физическую активность и сознательно ограничить себя в свободе, потому что так надо для нашей безопасности. Взрослые впервые получают опыт работы из дома, школьники продолжают образование удаленно, не посещая школу. Но, с другой стороны, это время, когда есть шанс узнать друг друга лучше, возможность пережить эти изменения вместе, оказывая помощь и поддержку.А любое изменение всегда сопровождается эмоциональными переменами, возникновением массы сложностей, вопросов и опасностей непонимания между «отцами и детьми».

Представьте ситуацию: Вы – подросток. Вам хочется общения и свободы. А родители жестко их ограничивают, ссылаясь на соблюдение правил по режиму самоизоляции. Что делать? Естественно, Вы как подросток, начинаете придумывать свои способы организации свободного времени. Кто-то рвется на улицу, используя это время для встреч с друзьями, думая, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома, а можно сделать их более приятными и полезными, кто-то глубже погружается в виртуальный мир. А кто-то, наоборот, считает, что это как раз то время, когда есть возможность спокойно получать знания подготовиться к экзаменам, прочитать любимую книгу или сделать приятное близким…

В настоящее время большинство обучающихся получают образование дистанционно, осваивая образовательную программу самостоятельно. Первую половину дня подросток проводит за просмотром видеоуроков, изучением информации в учебных пособиях и учебниках. А как быть со второй половиной дня и свободным временем в выходные дни?Для родителя данная ситуация – это ощущение неопределенности, тревожности и беспокойства. Понятно, что радовать она никак не может.

Возникает вопрос: «Как помочь подростку, чтобы режим самоизоляции не стал для него режимом наказания или пустого времяпрепровождения, а, наоборот, ресурсом для получения знаний,освоения новых навыков, занятий новыми интересными делами, да и просто общения с близкими?

Несколько рекомендаций, выполнение которых поможет родителю организовать занятость подростка в период самоизоляции. Кому-то будет достаточно одной рекомендации, а кто-то будет использовать все. Важно подойти к вопросу гибко!

1. **Составьте вместе с подростком список необходимых и желаемых дел**. Обсудите их, определите, какими делами необходимо заниматься ежедневно и постоянно, а какими – он мог бы заняться время от времени.

*В качестве необходимых дел* в список могут быть включены подготовка к экзаменам, дополнительные занятия с учителем-предметником по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), исполнение постоянных домашних обязанностей.

*А в качестве желаемых* могут быть выбраны общение с друзьями с помощью тех же гаджетов,просмотр познавательных фильмов или художественных фильмов, снятых по мотивам произведений, которые необходимо прочитать по литературе, прослушивание музыка и др. Если у подростка есть интерес к обучению, например, игре на гитаре, съемке и монтированию видеороликов, клипов, то этому можно научиться с помощью уроков,выложенных в сетиИнтернете, пройти онлайн-курс по освоению начальных навыков какой-либо профессии. Ведь сейчас для этого достаточно много свободного времени.

1. **В дальнейшем попробуйте совместно спланировать деятельностьсвоего сына (дочери) на день или неделю в виде визуального расписания**.Расписание разбиваем на 5 колонок со стикерами:

**«Бэклог»-**планы на неопределенное время,

**«Надо»** - задачи на неделю,

**«Делать»** - задачи на день,

**«Проверка»-** подросток сделал, но родителю необходимо это обязательно проверить,

**«Сделано»** - родитель перемещает то, что проверил.

Благодаря наглядному представлению все дела как на ладони.

При необходимости определите время, которое затрачивается на выполнение каждого дела. Это необходимо,чтобы рабочий день был каким-то образом структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным и понятным для обсуждения и анализа: на что подросток потратил время с пользой, а что не стоило даже его внимания; за что себя можно похвалить, а что еще вызывает недовольство?

1. **Организуйте это время как время для общения друг с другом:** обсудите с подростком, чем онхотел бы заняться с вами, а что он может предложить в качестве совместного занятия. Вариантов множество: 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. Илисыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам,вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт, или посмотрите старые фотографии. **Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена. НО иногда необходимо** устраивать тайм-аут. Каждый имеет время для автономного существования, когда занимается своимиделами.

***Уметь быть отдельно — не менее важное умение,***

***чем быть вместе.***

1. **Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд Вашего ребенка**.Даже и если Вам кажется, чтоподросток ничего полезногоне делает, когда рисует, конструирует модели, плетет «фенечки» или украшает одежду, проводя в пустую время. Отнюдь, все это является своеобразной «разрядкой» и несет эмоциональное успокоение. Через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний и повседневных проблем.
2. **Поощряйте подростка заботиться о ближних** (бабушках, дедушках, младших братьях и сестрах, домашних питомцах). Например, снимите совместно видеосюжет с пожеланиями здоровья и благополучия старшему поколению и отправьте его.А может возникнуть ситуация, что кто-то из близких заболеет, придется с ним разлучиться на длительное время, и подростку придется взять часть обязанностей взрослого на себя, разделив ответственность с родителем как с равным.Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «янужен кому-то», являются дополнительным ресурсом не только организации свободного времени, но и способом для совладания свозможным стрессом.
3. **Продолжайте дарить свое родительское тепло.** Человеку в любом возрасте необходимо чувствовать близость родителей, это помогает ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Найдите время лишний раз обнять своего взрослеющего ребенка. А для Вас, как для родителя, это возможность снизить хотя бы на время переживаемый стресс.
4. **Поддерживать семейные традиции и ритуалы**. Важно, чтобы хорошаясемейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Если есть необходимость, то семейные ритуалы и традиции можно и изменять, чтобы подросток с удовольствием участвовал в них,а не воспринимал их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение. Например, сделать совместный семейный альбом, оформив его как-нибудь необычно.
5. **Чаще давайте подростку возможность получать радость и удовлетворение отповседневных удовольствий** (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны,

общение с друзьями по телефону, Skype,социальным сетям и т. д.).

1. **Поощряйте физическую активность:** физическая нагрузка, активные игры, да и вообще любая деятельность, требующая физических усилий (уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы)**–** это не только способ поддержания здорового образа жизни и позитивного настроения в период самоизоляции, но и еще и конструктивный способ выброса накопившейся агрессии.Постарайтесь невынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить с ним совместно, каким активным занятием он хотелбы заниматься, находясь дома.
2. **Активно вовлекайте в организацию домашнего быта:** устройте генеральную уборку. Конечно, это не совсем веселое занятие, но заняться этим определенно стоит, тем более времени сейчас предостаточно. А после уборки обсудите с подростком, как сделать дом уютнее и приятнее: какие идеи (пусть даже и фантастические и не вполне выполнимые) у него есть по этому поводу.
3. **Для самоорганизации подростка важно поддерживать его привычный режим дня,** иначе ему будет достаточно сложно вернуться к учебному ритму, когда самоизоляция закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, и неоставался в кровати большую часть дня.

Ну и, конечно, старайтесь сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную и доброжелательную атмосферу в семье. Паника исключена даже в сложных ситуациях. Дайте подростку возможность понять, что данная ситуация – социальная обязанность любого разумного человека, соблюдать эту вынужденную меру.

Доброжелательное спокойствие у Вас и у других членов семьи всегда предаст подростку уверенность, спокойствие и стабилизирует ситуацию.

**Будьте всегда здоровы и крепки духом!**

**Педагог-психолог Татарского филиала**

**ГБУ НСО ОЦДК**

**Игонина Татьяна Анатольевна**