

## ***Психологическая безопасность детей и подростков в условиях самоизоляции***

Все мы сейчас находимся в новой для нас ситуации пандемии и вынужденной изоляции, что не может не вызывать тревоги по поводу сегодняшнего дня и будущего. Особенно тяжело приходится подросткам-выпускникам, так как к уже имеющимся переживаниям по поводу ЕГЭ, ГИА и поступления, добавляется неопределенность, когда будут экзамены, и как все это будет происходить.

### ***Советы психолога для родителей***

-Ваша тревога по поводу сложившейся ситуации – нормальна. Неопределенность пугает, но не может длиться вечно.

- Родители – опора ребенка, от вашего поведения зависит, как дети будут относиться к ситуации. Поэтому действуйте четко и спокойно.

-Поддержите детей и обсудите с ними сложившуюся ситуацию, с использованием информации из официальных источников. Поговорите о необходимости фильтровать информацию из разных источников, чтобы не поддаваться панике.

-Еще раз напомните, что обучение и поступление в ВУЗ важно, но здоровье важнее. Экзамены и поступление состоятся в любом случае, могут быть изменены только даты.

-Обсудите, как вам будет комфортнее находиться всем дома, чтобы у каждого было свое пространство и время для работы и учебы.

-Сейчас хорошее время, чтобы делать что-то совместно- посмотреть фильмы или видео, читать и обсуждать. Вы можете восстановить или укрепить отношения с детьми.

-Используйте это время для того, чтобы немного замедлиться и заново познакомиться со своей семьей.

### ***Советы психолога подросткам***

-Ваши родители помогут вам пережить это время ,обеспечат всем необходимым. Поддержите их в ответ, помогите с домашними делами.

-Продолжайте заниматься спортом, но уже онлайн с друзьями или самостоятельно. Наше тело лучше справляется с тревогой и получает гормоны радости от физической нагрузки.

-Находитесь в контакте с педагогами, чтобы своевременно выполнять все задания.

-Вынужденное нахождение дома- это не только «ну как же так, мы тут все с ума сойдём», но и возможность выстроить отношения с родителями. Поговорить, если раньше это не удавалось.

-Подумайте, что вы хотели бы сделать дома, но не делали раньше. Это время не только ограничений, но и поиска новых возможностей: обустроить комнату, навести порядок, разобрать шкаф и т.д.

-Давайте отдых глазам от компьютера, для этого можно поиграть в настольную игру, послушать музыку, посмотреть в окно, порисовать и т.д.

-Обнимайтесь с домашними.

-Уделяйте время питомцам.