

Вы и Ваш подросток в самоизоляции.

Сегодня мы проснулись от криков соседа сверху. Кричал он на 14-летнюю дочь. «Уже десять! Десять!!! Я повторяю – ДЕСЯТЬ!!!». Все это сопровождалось лексикой, которую процитировать по известной причине не могу.

А потом мне написала девочка с просьбой о разговоре. Она очень боится того, что будет. Девочка учится в 9 классе и «что же теперь с ОГЭ? Как я в колледж поступлю?». По всем признакам у девочки начались панические атаки.

Мы впервые столкнулись с ситуацией необходимости изоляции всех членов семьи на одной территории. Вся семья в сборе 24/7. Вот такое вот испытание...

Наша с вами родительская задача – не обострить отношения с детьми, особенно подростками. Именно про них я сейчас и буду говорить, потому что они сегодня более остальных в группе риска. В смысле не подхватить вирус, а ступить на тропу войны с родителями.

Мы все сейчас на подводной лодке, где от действий каждого зависит жизнь и здоровье всего экипажа. Экипаж должен вернуться из похода живым, здоровым и выполнив задачу. Задача – укрепить отношения. Наладить то, что барахлило. Сохранить в рабочем состоянии то, что работало. Не допустить поломок там, где их не было.

Чего не надо делать!

- Банально, но все-таки. Кричать и ругаться. Начинаем, естественно, с себя. Уйти, хлопнув дверью, подышать не получится. Существовать в напряженной тишине долго – тоже. Поэтому объявляем мораторий на повышенный тон. Что бы ни случилось. Не стоит доводить ситуацию до края. Самое простое и эффективное – договориться. Если человек чувствует, что говорить спокойно больше не может, он поднимает правую руку (или левую, или приседает – подает понятный всем знак) и удаляется в свой угол. При этом остальные не бегут за ним с криками «Нет, ты мне ответь, почему!!!», а понимают – человеку надо остыть. Все остыли – собрались и обсудили, что произошло и почему.

- Того, что не делали в мирное время. Вы же не сидели с ребенком 6 часов за партой? Вот и сейчас не сидите. В обычном режиме мы будим ребенка утром, кормим завтраком и отправляем в школу. Вот и сейчас надо делать то же самое. Разбудили, поцеловали, накормили, отправили за рабочее место и все! Разве что поинтересоваться, удалось ли подключиться к платформе для дистанционных занятий, и на этом достаточно. И силы сэкономите, и

отношения не испортите. Жалуются учителя? Объясните, что дистанционка – это не повод работать ВМЕСТО учителя. Никто не знает, что и как будет. Как будут аттестовывать, продлят ли учебный год или, наоборот, завершат его раньше, по каким критериям будут оценивать контрольные работы и как их пишут и так далее. Вопросов сейчас на порядок больше, чем ответов. Решения могут меняться по щелчку. Не стоит с разбегу бросаться каждое выполнять. В конце концов, что изменится, если эти 1- 2 -3 -6 (тьфу 3 раза, чур меня!) месяцев ребенок проведет в облегченном режиме? Разве что окрепнет и соскучится по школе.

Кстати, многие учителя приняли переход на дистанционное обучение как команду «Ату их!». Заданиями нагружают – мама не горюй. Пусть ваш подросток сам выберет, в каком объеме ему выполнять задания. В конце концов исправить будет не так уж и трудно. Вообще я бы сейчас посоветовала сделать акцент на дополнительном образовании. Не раздумывая соглашайтесь, если в кружках, секциях, студиях, где занимается ребенок, вам предлагают дистанционные занятия. Дело даже не в качестве этих занятий (если вы с этим сомневаетесь), а в их наличии в принципе. Это то, куда ребенок шел с радостью и удовольствием, это его круг. Нельзя вырывать его сейчас оттуда категорически!

- Напрягаться по поводу времени, проведенного с гаджетом. Раньше вы не могли контролировать ребенка весь день, вот и сейчас не контролируйте. К тому же, общение с друзьями- товарищами подросткам сейчас необходимо, надо компенсировать чем-то отсутствие реального общения.

- Демонстрировать детям свой страх, равно как и легкомыслие. Одинаково опасно сегодня и то, и другое. Вводим еще один мораторий - на выступления членов семьи на темы «Вирус придумали китайцы (американцы, мировое правительство, европейская элита, ветераны КГБ, инопланетяне), чтобы нас разорить, его нет, назло всем пойду гулять» или «Вирус смертельно опасен для всех, кто про него слышал, мы все умрем, нам не хватит еды, туалетной бумаги и антисептиков, экономика в конвульсиях, город заснул, проснулась мафия». Сейчас как раз подвернулся хороший повод научить детей разумной осторожности. И дисциплине, конечно. Мы, взрослые, сегодня должны подавать детям пример правильного поведения в момент опасности: не паниковать, четко знать все правила поведения и профилактики, выполнять решения партии и правительства. Я поймала себя на то, что впервые в жизни демонстрирую такую дисциплину.

Что надо сделать?

- Тоже не посоветовал только дурак и ленивый, но я повторяю: установить четкий режим для всей семьи. Не думаю, что надо прямо в 6-30, как всегда, трубить подъем. Мы вот сегодня проснулись в 10. И я считаю, что это

нормально. Мы так договорились – не позже 10. Ну можем же мы хоть какие-то радости позволить себе, раз уж так вышло? Ложимся не позже 12.

- Придумать и принять расписание. Это очень помогает в ситуации, когда в семье есть работающие удаленно взрослые и изнывающие от скуки подростки. Важно предусмотреть:

А) Время, когда все по своим углам. Никто никому не мешает. Время тишины. В остальное время можно спросить, понять, отвлечь. А в это – нельзя! (если, конечно, не происходит форс-мажора в отдельно взятой семье)

Б) Время, когда все собираются вместе. Это, чаще всего, завтрак, обед и ужин. Да, это лучше делать всем вместе, а не когда кому захочется, еще и потому, что порядка на кухне не будет тогда вообще. А на большинство из нас это сильно раздражающе действует. Вечерний киносеанс или читальный зал. Кстати, хорошая возможность узнать, что нравится смотреть детям и показать им то, что любили в их возрасте вы.

В) Время физической активности – 5 минут зарядка в начале каждого часа, например. Послеобеденная дискотека. Вечерний бег на месте. Йога по интернету. Сейчас в сети масса интересных предложений!

- определить рабочее место для каждого. И не рабочее тоже.

- Распределить обязанности между всеми членами семьи. Ключевое слово – ВСЕМИ. Ну кто умеет ходить, естественно. У подростков сейчас особенно обострилось чувство справедливости. Поэтому каждому – по силам. Кто-то моет пол. Кто-то меняет наполнитель коту. Кто-то разбирается с посудой. Кто-то готовит еду. С магазинами, выносом мусора и выгулом собак проблем, по всей видимости, не будет, разве что придется очередность установить. И важно! Если старший подросток имеет в силу возраста больше обязанностей, то к ним обязательно прилагаются большие права. Например, он может ложиться спать позже младшего брата. Пользоваться компьютером дольше младшей сестры.

Важно договориться: мы - семья. Сегодня, в нестандартной ситуации, семья проходит проверку на прочность (если новости о том, что китайцы, выйдя из карантина, рванули разводиться – правда, то это действительно так). Каждый член семьи, который уже в состоянии думать и оценивать ситуацию, обязан включиться в общий процесс.

Что можно сделать?

Заняться делами, до которых не доходили руки, советовать не буду, потому что это посоветовали уже все. У меня, кстати, так и не доходят: некогда.

- Организовать дома что-то новое. Мы вот заказали на сегодня доставку аквариума. 10 литров, грунт, компрессор, 2 кустика, рыбка петушок – 1700 рублей. Новая радость и новая забота, минимальная.

- Завести бортовой дневник «Карантинные хроники». Или снимать сериал. Помните, как по интернету гулял замечательный блог об аномальных морозах в Москве? Такую веселую и позитивную историю может сочинить каждая семья. Сохраним потомкам. Не каждому поколению приходится переживать такое, согласитесь. Можно считать, сколько всего съела семья на карантине. Сколько весила до и после. Сколько шампуня использовала. Ну и туалетной бумаги, естественно, куда ж без символа самоизоляции-2020! Считать можно поручить младшим детям, кстати.

- Пересмотрите старые семейные альбомы. Все, и те, которые на антресолях – тоже. Где бабушки и их свекрови. Прадедушки с сослуживцами. Вы 1 сентября в первом классе. Послать тетушке в Хабаровск фотографию человека, которого не узнаете, и спросить, кто это. Подписать все снимки. Заодно можно вспомнить, какой пирог пекла бабушка и воспроизвести. Подогреваем сейчас все, что связано с корнями, родом, потому что это – опора. Поколения наших бабушек – пример того, как справляться с трудностями. Я еще ни разу не рассказывала своим детям, как мама моего папы поднимала в войну шестерых сыновей, а мама моей мамы – четверых дочек. Теперь расскажу, самое время.

- Отправьте своих подростков на сайты podvignaroda.ru и pamyat-naroda.ru. Пусть ищут всех родственников. Делают скрины, сохраняют ссылки, распечатывают – пусть пишут семейную историю войны. Звонят бабушкам-дедушкам, которые еще не все рассказали. Записывают их рассказы. Это правда очень важно.

Время семейной изоляции должно стать для всех нас временем укрепления семейных ценностей.

Будем все здоровы!