**Рекомендации родителям.**

Что можно рекомендовать родителям подростков сейчас, чтобы упростить своей семье выход из режима самоизоляции во внешний мир, по которому соскучились, но от которого отвыкли?

**1)** Важно поддержать физическую активность. Легко ли вам после большой паузы включаться в нагрузку? Трудно? И подросткам тоже трудно. Физическое движение, спорт — то, чего не хватало. Есть исследования, подтверждающие связь психологического благополучия с физической активностью. Постарайтесь поддержать — без принуждения — совместные прогулки, маленькую пятиминутную зарядку, спортивные игры.

**2)** Потеря общения, о которой говорят многие исследования, остается очень заметной для подростков. Я думаю, что можно поговорить об этом. Многие подростки из-за постоянного физического присутствия родителей остановили общение со сверстниками или ограничились чатами, отказавшись от телефонных разговоров и видеозвонков. Можно подсказать им способы восстановить общение, помочь им найти время и место пообщаться без вашего присутствия.

**3)** Больше всего люди учатся, «подсматривая» друг за другом, а не слушая «правильные идеи». Матери - основной ресурс развития для подростков, именно с ними выстраиваются наиболее близкие и эмоционально заряженные отношения, у них подростки учатся в первую очередь. Наиболее конструктивны три стратегии: позитивная переоценка ситуации (что мы можем извлечь хорошего из сложившихся обстоятельств?); готовность взять на себя и распределить ответственность за происходящее; совместная подготовка плана по решению проблемы. Такие разговоры могут быть непростыми; самое главное в них родителю — удержаться от сильных эмоций (гнев, вина, и пр.) и сохранить устойчивость. Не надо начинать разговор, если нет эмоциональных сил или времени; лучше договориться о разговоре заранее.

**4)** Подростки замечают социальные и экономические сложности у семьи, в то же время обсуждать финансовые вопросы с подростками традиционно сложно. Часто такие обсуждения могут быть связаны с эмоциональным напряжением и переживаниями у всех членов семьи, особенно если через деньги в семье реализуются отношения власти, безопасности, уважения. Тем не менее, именно через спокойный разговор о деньгах и стратегиях обращения с ними подростки обучаются этой стороне жизни. Многие подростки готовы и хотят принимать участие в экономической жизни семьи, им важно осваивать этот навык, и сложившаяся обстановка может быть полезна для обучения анализу и планированию доходов и расходов.

**5)** Важно говорить с подростками об их будущем, их планах, их идеях построения своей жизни. Можно пробовать обсуждать эти темы через их и свой опыт, через истории, примеры. Как уже было сказано раньше, основной собеседник, с которым подросток обсуждает свое будущее — это мать. Будет здорово, если к этим разговорам удастся подключить кого-то из других взрослых, интересных и важных для подростка.

**Решаем проблемы вместе.**

**Для родителей. Межличностные отношения родителей и подростков**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9207374225561163912&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B8%D1%82%D1%8C+%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82+%D0%B2+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5+%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1592245629376562-178630887696305370000309-production-app-host-vla-web-yp-303&redircnt=1592245900.1>

**Для школьников. "Не хватает Времени!" Где взять время? Тайм- менеджмент для школьников**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6380148151595122062&text=%D0%BD%D0%B5%20%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BC-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1592253235611583-1799175247517491676300263-prestable-app-host-sas-web-yp-81&redircnt=1592253238.1>