**[«Мама, что такое карантин?» Советы родителям](https://sn.ria.ru/20200330/1569228539.html?in=t)**

Дошкольнику или ученику младших классов нужно объяснить, почему он не ходит на занятия, не гуляет и не навещает друзей. Необходимо спокойно рассказать, что выполнение всех важных правил (мыть руки, выполнять режим дня, есть овощи и фрукты, пить витамины) позволит всем оставаться здоровыми. При этом родитель должен сам быть образцом выполнения этих правил. Подростку, по ее мнению, стоит рассказать об ответственности за себя и за окружающих людей. Можно сделать акцент на том, что медицина не стоит на месте, ученые работают над новой вакциной, а осознанное и ответственное поведение позволит подростку остаться здоровым. Родители должны следить, какую информацию ребенок получает из СМИ, ограничивать просмотр новостных сюжетов, где говорится о тяжелых последствиях заболевания, количестве погибших и так далее. Главная задача родителей – помочь детям разобраться в потоке информации. Ребенок должен знать, что он всегда может обратиться за помощью и обсудить с родителем все волнующие его вопросы. Психологи советуют родителям больше времени проводить с детьми, разговаривать с ними не только о заболевании и его профилактике, но и о чувствах и переживаниях. Они отмечают, что нельзя стыдить ребенка за его переживания, иначе он начнет их скрывать.

[**Бунт на карантине. Советы психолога родителям подростков**](https://sn.ria.ru/20200401/1569403357.html?in=t)

 Очень важно, чтобы ребенок мог выражать свои эмоции и переживания в социально приемлемой форме. Здесь помогут рисование, творчество, физкультура. Не стоит забывать про соблюдение режима дня, чередование видов деятельности и балансе нагрузки и отдыха. Если ребенок рассказывает родителю о своих опасениях, но следует насторожиться, если ребенок замкнется в себе, не захочет отвечать на ваши вопросы, играть в игры, которые вы предлагаете. Самое плохое – если ребенок станет уходить от диалога. Тут уже нужно обратиться к специалисту. В группу повышенного психологического риска во время эпидемии попадают дети из неблагополучных и конфликтных семей. Здесь проблемой может стать не тревожность из-за коронавируса, а семейные конфликты в замкнутом пространстве карантина, неумение родителей устанавливать доверительные взаимоотношения. Впрочем, даже если конфликтов не удается избежать, важно, чтобы ребенок видел, что его родители могут помириться. Тогда все в порядке. В некоторых случаях родители не справляются с тревогой ребенка. Это проявляется в том, что он напряжен, подавлен, часто плачет, не идет на диалог, плохо спит по ночам, постоянно говорит о своих страхах или слишком замкнут, чрезмерно озабочен проблемой или попустительски относится к мерам профилактики. В этой ситуации рекомендуется обратиться к специалисту-психологу. В России работают службы поддержки населения, телефоны доверия. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — **8-800-2000-122** — работает во всех регионах Российской Федерации. За последние несколько дней жизнь сильно изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, подросткам сложно увидеться с друзьями. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.