**Як уникати конфліктів з підлітками під час карантину: дієві поради.**



***Постійне перебування з дітьми в одному будинку зробило батьківські будні ще жорсткішими. Психологи запевняють, що особливо складно на карантині з підлітками, адже вони розчаровані через соціальне розмежуванням з друзями і часто зриваються на дорослих.***

**Як уникнути кконфлікту з підлітком, коли**

* **Дитина каже, що хоче зустрітися з друзями**

Хоча в глибині душі підліток не хоче протистояти батькам, але він хоче зустрітися з товаришами і відновити нормальне життя підлітків.
Але замість того, щоб казати, що ваша дитина безвідповідальна чи егоїстична, спочатку скажіть підлітку, що ви розумієте його необхідність бачити друзів. І разом з тим скажіть, чому самоізоляція важлива.



*Поясність дитині, чим загрожує зустріч з друзями під час карантину*
Нагадайте також про те, що самоізоляція не триватиме вічно і що це може врятувати життя близьким людям.

* **Дитина не перестає проводити час за комп’ютером**

Діти часто на карантині грають в ігри на комп’ютері чи проводять багато годин в інтернеті, адже там вони можуть поспілкуватися зі своїми друзями.

Замість того, щоб кричати, зачекайте, поки дитина закінчить гру. А після цього поговоріть про шкоду такого проведення часу. Запитайте, чи дитина та її товариші коли-небудь помічали ознаки того, що вони “перестаралися з іграми”, наприклад, що відкладали важливі речі, зокрема виконання домашнього завдання чи приймання душу.

Після цього встановіть добові обмеження. Наприклад, ніяких відеоігор до закінчення виконання шкільної роботи або після обіду до вечері. І обов’язково запропонуйте інші заходи, які ви можете проводити разом, щоб підліток полюбив проводити час з вами, а не товаришами в інтернеті.

* **Підліток засмучений через збільшення ваги на карантині**

Оскільки підліток не може інтенсивно займатися спортом вдома, більше рухатися, а тому постійно переїдає на карантині і може набрати зайву вагу та засмутитися.

Спробуйте підтримати дитину, а не осуджувати її. Поговоріть про те, що дієти не завжди працюють, і що краще постійно займатися спортом, що корисно для здоров’я. Також радимо залучати всю сім’ю до регулярних групових занять, наприклад, до бігу чи фітнесу за допомогою онлайн-відео.



*Займайтеся з дитиною спортом вдома.*

Також ви можете попросити підлітка допомогти вам приготувати здорову їжу. Загалом, наведіть хороший приклад та покажіть, як потрібно харчуватися на карантині.

* **Підліток часто замикається в кімнаті**

Після сварки батьки можуть помітити, що підлітки замикаються у своїй кімнаті та не пускають туди рідних людей. Адже, на думку дитини, її кімната – це приватний простір, де вона всім керує і може взяти паузу, аби там відпочити.

Зазначимо, що в такі періоди, важливо, щоб підліток не проводив багато часу на самоті в телефоні. Батьки можуть спробувати підтримати дитину, наприклад, запропонуйте їм прогулятися та відверто поговоріть про самопочуття чи проблеми в сім’ї.

* **Дитина постійно свариться з братами чи сестрами**

Зараз підлітки разом з сім’єю цілодобово і через це можуть виникати часті конфлікти між дітьми. Але це нормально, якщо тільки підлітки можуть знайти між собою компроміс та згодом вирішити проблему.
Батьки повинні втручатися лише в тому випадку, якщо діти починають застосовувати фізичну силу. Якщо ж ваші діти постійно сваряться, то радимо збирати сімейні наради, де кожен зможе озвучити свої почуття.

*(з просторів Інтернету поради від психологині Таніт Кері)*