**В связи с вынужденной изоляцией**

😡напряжение в семьях растет. Как правильно выходить из конфликтных ситуаций рассказывает главный внештатный педагог-психолог образования Костромской области, директор АНО Центра социально-психологической помощи «Независимое поколение», медицинский (клинический) психолог ОГБУЗ «Костромской областной наркологический диспансер» [Елена Вариошкина](https://www.facebook.com/elena.varioskina?fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARDrdcfCFYbFmKftScMq-Pj0x_4ddWqLPJbCw49-jhTYxBYIpSEMtdTLXzufJ9wNEMJqYFbA5Sua6dzXrzpmrv1XLE7OKi_38R3o8ZHYuXFlmlIlXvEe3ojCZgJJEoefJ4BHjS3tLyNnTK3LlnMYrG5iyQLNJwvc8LYLYYrNKPBYFVIjpbWb74Wq2BdrdvZUhQuuHGPahFBW0JCU81o7G4XFG1V1o0VmepqfoeEkNIPHKEm9BRGs0a1sz50se4sg9RDV4ZHwJfSD7Bu5jpX9FOCCH5yfDZnnR4Yg3M_BGzvB8gteHEzKA9KTFUlSPV5sLdOmPMJ89WkfOOnlQbrW3Y8&__tn__=K-R).

❓Наиболее частые темы, которые хотят обсудить родители и дети, обращающиеся на горячую линию: ☎8-800-2000-122, касаются проблем, связанных с вынужденной изоляцией дома - это конфликты между детьми и родителями, невозможность спрятаться, уйти от конфликта, много контроля со стороны родителей, подростки чувствуют нарушение своих границ.

📝Попробую ответить в целом по теме конфликтов. Возможно это будет прояснением темы. И напоминаю, что все дети и их родители уникальны, поэтому невозможно в общей статье по теме ответить конкретно каждому в отдельности. Напоминаю, что вы всегда можете обратиться с конкретной проблемой, как на горячую линию, так и записаться на удаленную консультацию по телефону (4942) 47-33-61 (вторник и четверг с 9-00 до 17-00)

😨Карантинное напряжение не щадит никого. Когда я говорю, что хуже всего сейчас людям с неустойчивой эмоциональностью, то имею в виду в первую очередь подростков, эмоциональная сфера которых претерпевает значительные изменения в ходе взросления. А подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным».

🤐Проблема ещё и в том, что подростки в большинстве своём не очень любят говорить о своих эмоциях. Я бы даже сказала, не столько не любят, сколько не умеют. В большинстве случаев в попытках донести до взрослых внутренние сложности своих состояний, они быстро приходят в состояние раздражения, то есть попросту злятся.

😬Злятся от бессилия, от невозможности передать внутренние ощущения словами. Частая жалоба на приеме «они меня не понимают», «мама меня никогда не слушает». Подобные фразы настолько частые, что это пугает. А мамы, при этом, положительные, заботливые, любящие… Но…

Ребенок не умеет высказать, мама не может услышать.

🔥Ну, а теперь представим, что этих подростков двое, и они порой тоже друг друга не понимают и делят место под солнцем?... Ад. Как он есть. Включая бытовые вопросы (кто не помыл посуду), схватки за ноутбук, если он один (это не редкость в наших семьях) и просто захват пространства, когда на всех 40-60 метров жилой площади.

Есть такой термин «родительское выгорание». Вот сейчас самое оно у огромного количества родителей. И спад энергии после бурной деятельности первых недель дистанционного обучения. Большинство родителей рванули в него, как в бой. И как раненые бойцы теперь испытывают необходимость залечить раны.

Раны от постижения экстерном нового (интернет технологий, форматов, программ, алгоритмов), от боёв за домашние задания, от собственного перфекционизма (сделать всё идеально). Мышка бегала по кругу, не одолела колесо. Безуспешные попытки сохранить баланс между работой, учёбой ребенка, домашним хозяйством и медиацией семейных конфликтов включают чувства вины и стыда.

Конфликты – следствие выше описанных процессов. Остановить конфликты может и должен взрослый. Как обычно, начинать удобнее с себя. Начинать с ребенка не выйдет. Пресекать его истерики криком - это истерику пытаться остановить истерикой. Усаживать рядком на диван и часами читать лекции о правильном поведении – второй бесперспективный подход.

Я часто слышу от мам «я с ним постоянно говорю, я ему объясняю», и более того от специалистов: «значит вы не объяснили ему, надо ему рассказывать». Подобные надежды на пробуждение в подростке здравомыслящего взрослого успокаивают только нас самих на время. В ребенке НЕТ здорового взрослого. Уровень саморефлексии не тот.

Там обиженный и рассерженный ребенок, не умеющий выразить эти чувства. «Сволочи, ненавижу, я никому не нужен, вот уйду из дома, вы получите!». Я недавно писала, что есть дети с высоким эмоциональным интеллектом, но таких не много. В большинстве подростков в минуты конфликтов живет пятилетний ребенок. С кем там говорить на взрослом языке? Ему часто легче солгать, чем пытаться объяснить происходящее.

❗Единственный взрослый в этой ситуации – это вы, уважаемые родители. Назначайте правила, обозначайте рамки, ставьте границы. Все эти вещи должны быть ПРЕДСКАЗУЕМЫМИ. А не раз вы так, то я вот так. В любой ситуации оставайтесь разумным взрослым, медиатором.

Быть внимательным, не игнорировать частности и подробности происходящего с детьми. Понимать, что ничего просто так не бывает. За каждой истерикой есть вопрос «зачем?» Зачем ребенок так себя ведет? За его конфликтностью всегда эмоции, которые он не выдерживает.

Так помогите ему выдержать!