###### Уважаемые родители!

###### Все мы сейчас находимся в новой для нас ситуации пандемии и вынужденной изоляции, что не может не вызывать тревоги по поводу сегодняшнего дня и будущего.

###### Особенно тяжело приходится подросткам-выпускникам, так как к уже имеющимся переживаниям по поводу ЕГЭ, ГИА и поступления, добавляется неопределенность, когда будут экзамены, и как все это будет проходить.

###### Сейчас очень важно сосредоточиться на поддержании режима карантина, заботе о себе и близких, периодически мониторя сайты с информацией. Очень важно отслеживать информацию только из официальных источников, оставляя всё остальное вне своего внимания, так как неопределённость рождает множество страхов, которыми люди стремятся поделиться друг с другом, чтобы пережить их.

**Если вы - родитель:**

* Ваша тревога по поводу сложившейся ситуации — нормальна. Неопределённость пугает, но не может длиться вечно. Кроме того, уже сейчас есть определённые неизменные моменты: вам есть где жить, у вас есть семья, работа, доступ к медицине и продуктам питания.
* Родители — опора ребёнка, от вашего поведения зависит, как дети будут относиться к ситуации. Поэтому действуйте чётко и спокойно.
* Сейчас вы можете распланировать рабочие и домашние дела на время карантина, и менять планы по мере поступления новой информации.
* Поддержите детей и обсудите с ними сложившуюся ситуацию, с использованием информации из официальных источников. Поговорите о важности критического мышления, о необходимости фильтровать информацию из разных источников, чтобы не поддаваться панике.
* Еще раз напомните, что обучение и поступление в ВУЗ важно, но здоровье важнее. Экзамены и поступление состоятся в любом случае, могут быть изменены только даты.
* Обсудите, как вам будет комфортнее находиться всем дома, чтобы у каждого было свое пространство и время для работы и учёбы.
* Подумайте, как вы можете общаться с друзьями и другими членами семьи удалённо, подростки могут помочь вам с выбором средств связи (видео звонки, мессенджеры и т.д.).
* Обсудите, кто будет помогать пожилым родственникам.
* Выслушивайте все переживания детей и учитесь совместно с ними справляться. Физические нагрузки (попрыгать, потанцевать, покривляться), дыхательные техники, объятия и другие тактильные контакты.
* Шутки, мемы и черный юмор - нормальны, они помогают пережить тревогу.
* Сейчас хорошее время, чтобы делать что-то совместно — смотреть фильмы или видео, читать и обсуждать. Вы можете восстановить или укрепить отношения с детьми.
* Используйте это время для того, чтобы немного замедлиться и заново познакомиться со своей семьёй.