# Инструкция по выживанию с подростками в квартире

1. Сохраняйте адекватное состояние. Все что вас выматывает, утомляет, расстраивает — по возможности отбросьте. В том числе, например, домашнее задание вашего подростка. Наденьте кислородную маску сначала на себя, а потом — на ребенка. Занимайтесь тем, что нравится. Игнорируйте все, что не нравится. Будьте родителем, а не педагогом или надзирателем.

2. Расставьте приоритеты. Только по-честному, а не «по-правильному». От тревоги мы склонны пытаться контролировать все, до чего дотягиваемся. Постараться по максимуму упорядочить все происходящее. Но наши ресурсы не бесконечны. Уделяйте время и внимание важному. Самому важному. Вы уверены, что сейчас лучшее время, чтобы заняться активным воспитанием подростка?

3. Пересмотрите свои требования (а у нас их обычно очень много). Отбросьте лишнее. Может, порядок в комнате — это не смертельно? Или доедать все, что на тарелке, не настолько значимо, чтобы ссориться и наказывать? Да и вообще, есть ли вещи, из-за которых стоит дальше жить с наказанным человеком в одной квартире? Это никому некомфортно.

4. Увидьте в своем подростке человека. И общайтесь с ним как с равным. А не как с гаджетозависимым, лентяем, гопником и т.д. Поинтересуйтесь, чем он увлекается, о чем думает, что ему нравится. Поделитесь с ним чем-то своим. Первое время это будет непросто, все же вы много лет общались иначе. Но потом вам понравится.

5. Берегите личное пространство друг друга. Надо давать отдых. Позволять уединяться. Не вламываться. Поверьте, через недельку вы будете бесить друг друга. Серьезно, святость собственного пространства незыблема в условиях долговременного проживания на одной территории. Если нет отдельной комнаты — придумайте ширму или игру, что вы не видите подростка в его углу и не контролируете. Кстати, конкуренция за ванную комнату тоже вырастет.

6. Если воспитываете вдвоем — передавайте друг другу активную роль. Один родитель обычно быстро заканчивается. Не играйте в хорошего и плохого полицейского. В условиях непрерывного нахождения вместе это плохо заканчивается. У одного сносит планку, у второго — чувство вины и агрессия, а достается детям.

7. Стройте отношения между собой и с детьми. Очень часто люди, давно живущие по заведенному порядку, плавно отдаляются друг от друга и в какой-то момент не представляют, что за человек живет с ним в одной квартире. Не торопитесь. Лучше качественно пройти три метра, чем пробежать километр и переломать ноги всем вокруг.

8. Замедлитесь. Со всем сразу — требованиями, амбициями, развитием, давлением и контролем. Медленно живем, медленно думаем, медленно делаем шаги навстречу друг другу. Мы не знаем, когда все это закончится.

9. Не знаете, чем заняться? Развлекайтесь: [настольные игры](https://littleone.com/publication/7062-top-15-nastolnyh-igr-dlya-semeynogo-dosuga), [фильмы, сериалы](https://littleone.com/publication/7059-na-karantine-kuda-shodit-ne-vyhodya-iz-komnaty), поделать что-то руками, снять видеоблог, научиться фотографировать для Инстаграмма, устроить соревнования и т. п.

10. Примите тот факт, что количество экранного времени у подростков вырастет. Все общение, учеба и большая часть развлечений теперь там. Относитесь к этому спокойнее. Не можете сопротивляться бунту — возглавьте. Скажите: «я понимаю, что все в онлайн, давай пересмотрим наши договоренности по времени на период карантина». Будете героем для подростка. И не придется ругаться попусту.

Давайте подведем итоги. Мы и дети оказались в экстренной ситуации, где не работают правила и нормы, которые работали до этого.

Поэтому медленно, без напряжения и сверхзадач вырабатываем новые.

Отношения выходят на первый план. В кино выживают не самые эффективные и деятельные, а самые коммуникабельные.

**Получайте удовольствие. Это такой удивительный шанс, что даже сложно поверить.**