

Мир, дружба, карантин: 6 важных правил жизни с подростком во время самоизоляции

Советы психолога
для родителей подростков,
оказавшихся дома
во время карантина



Составить четкий распорядок д

Твердо настаивайте на соблюдении режима самоизоляции каждым членом семьи, в том числе и подростком.

Во время карантина необходимо поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.

Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.



Создайте доверительные отношения



Получайте удовольствие
вместе. Со

развлечения помо
забыть ненадолго о
творится в мире, и от

Установить диста
общении. Важно,
каждый имел вре
автономного сущест
когда каждый за
своими делами. Ум
отдельно — не мене
умение, чем быть вме

Говорите с подростком о чувствах

Не оставлять детей один на один со своими чувствами и тревогами. Подростки могут почерпнуть негативную информацию о вирусе из интернета. Нужно любыми способами развеять страхи.

Объясните, что бояться, когда есть опасность, — это нормально и правильно. Что тревога — наш бдительный защитник, ведь она сигнализирует нам: нужно принять меры, чтобы избежать беды. Чувства ослабляют свою болезненную остроту, если их открыто называть, честно и искренне говорить о них.



Подростку важно поддерживать контакты со сверстниками



Поощряйте общение с друзьями с помощью каналов связи (социальные сети, Скайп, мессенджеры, видеозвонки).

Чтобы у вашего подростка было меньше стресса и скуки из-за разлуки с друзьями, дайте ему конфиденциальное пространство для общения с друзьями. Скажите: «Спокойно общайся со своими друзьями». Дайте ему свободное место, чтобы выразить свои собственные мысли и чувства в отношениях.

Будьте примером для своих детей

Отслеживайте свое психологическое состояние, держите себя в форме (в том числе физической).

Дети, равняются на эмоции и поведение взрослых, даже если пытаются выглядеть независимыми.

Будьте примером здорового отношения к необходимым ограничениям.

Требовать от подростка того, что сами родители не выполняют, бессмысленно. Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей.



Пересмотрите свои требования



Жесткие требования
долженствований не
время кризиса реже
слово «должен».

Отбросьте лиш
порядок в комнат
смертельно? Или до
на тарелке, не насто
чтобы ссориться и
Да и вообще, есть л
которых стоит дал
наказанным челове
квартире? Это
некомфортно.

Мы и дети оказались в экстренной ситуации, где не работают правила и нормы, которые работали до этого. Поэтому без напряжения и сверхзадач выработываем новые.

Отношения выходят на первый план. Уважайте своего ребенка, тогда он тоже будет больше уважать вас.

Жизнь длиннее карантина. Карантин закончится через некоторое время, а отношения останутся. Не наломайте дров.

Уважаемые родители!

Мы — взрослые, и значит, именно от нас зависит, какая атмосфера будет в семье в сложное время и как она повлияет на психологическое здоровье наших детей.