

Рекомендации педагога-психолога родителям в летний период самоизоляции по взаимодействию и особенностям общения с подростками.

Уважаемые родители! Важно спланировать на летний период вашу деятельность: не только по дому, но и свою родительскую (воспитательную).

1. Спланируйте совместную с подростками трудовую деятельность (по дому, огороду, помощь близким) и совместный досуг (поездки, прогулки, развлечения дома: танцы, караоке, настольные игры). Постарайтесь прислушиваться к желаниям ребёнка, очень важно, чтобы у него было время и на свои интересные ему занятия.

2. В общении с подростками необходимо придерживаться диалога. Старайтесь избегать провокаций, манипуляций и импульсивности.

Добивайтесь взаимопонимания. Разговаривайте с детьми: обсуждайте их страхи и тревоги, помогайте справляться с эмоциями.

Проявляйте сочувствие. Покажите, что вас беспокоит его боль, злость и негодование. Это нелегко. Вам потребуется много терпения, мудрости и любви.

Ребёнок сейчас слабее, ему нужно помочь пережить эти времена. И это задача родителя.

Очень важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и любят таким, какой он есть. Выработайте правило: все, что касается подростка должно быть обсуждено с ним. Нельзя ставить его перед фактом, типа «с сегодняшнего дня ты из дома не выходишь».

3. В ситуации изоляции накапливается эмоциональная тревожность и напряжённость, что может спровоцировать конфликты. Родителям важно регулировать своё поведение в конфликте: говорить и не оскорблять, обсуждать. Яркую эмоциональную реакцию подростка лучше переждать, после неё, скорее всего, он будет готов к конструктивному диалогу. Помните, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от эмоций родителей.

4. У подростков в этом возрасте сильная потребность в общении со сверстниками, поэтому стоит создать для этого необходимые условия: важно выделить время, в которое ребёнок будет общаться со своими друзьями, одноклассниками по телефону, по видеосвязи. Это ресурс, который даёт эмоциональную разрядку и поддержку друзей.

5. Важна физическая активность. Можно заниматься физическими упражнениями вместе с ребёнком, ему будет веселее, а вы сможете поправить здоровье и самочувствие.

6. Используйте дозированный просмотр новостей и не позже, чем за два часа до сна. Если это совместный с подростком просмотр, то постарайтесь объяснять ребёнку содержание новостей, не провоцируя избыточный страх.

7. Готовьте вместе. Ищите новые рецепты, поощряйте самостоятельность ребёнка на кухне.

8. Уважайте личное пространство подростка, когда он хочет побыть один - предоставьте ему такую возможность. Не нужно все время развлекать и занимать ребёнка. Предусмотрите периоды самостоятельной активности.

Хорошего лета!