

Подросток и самоизоляция

Рекомендации психолога родителям

В условиях карантина каждый из нас меняет свое поведение. Это нормальная реакция психики человека на стрессовую ситуацию. Подростки в этот период – наиболее уязвимая категория. Подростковый возраст характеризуется частой сменой настроения, неприятием наставлений взрослых, отчуждением от семьи, преувеличенными страхами и тревогами о собственном здоровье и безопасности, становлением жизненных ценностей. Карантин – это непредвиденная для подростка ситуация с массой запретов, что пугает его и заставляет проявлять негативную реакцию.

Какие рекомендации можно дать родителям подростков.

1. Первое – самое важное – поймите, что ребенок чувствует растерянность – поменялся весь его образ жизни. Ограничение свободы – это удар для подростковой психики. Не каждый взрослый воспримет такое сдержанно. Будьте терпеливы и спокойны.
2. Информация, которую подросток получает о карантине из интернет-источников часто негативная. Ситуация в других странах о переполненности больниц и летальных исходах пугает его. Поговорите об этом. Попытайтесь донести, что не вся информация достоверная. Следует выбрать один-два источника информации и получать сведения только из них. Научите отбрасывать

ненужные пугающие данные, фейки, интернет-мусор.

3. Повышенная тревожность у подростка может быть связана со страхом заболеть. Поговорите об этом. Объясните, что дети переносят заболевание без осложнений, как обычную простуду и самоизоляция необходима для того, чтобы не заразить старшее поколение. Расскажите о правилах гигиены, которые сведут риск заражения к минимуму.
4. Если ваш ребенок не соблюдает правила гигиены, отказывается надевать маску, не моет руки, просто следуйте этим правилам сами, подавайте пример. Можно взять за образец известных артистов или блогеров, которые соблюдают все правила карантина.

5. Обязательно предоставляйте возможность оставаться одному какое-то время, быть отдельно. Каждому из нас нужно в течение дня находиться в собственном пространстве, отделиться.

6. Пересмотрите свои требования к подростку. В условиях самоизоляции не все требования важны и нужны. Главное – сохранить хорошие отношения. Подумайте, какие обязанности можно просто отменить, чтобы не получалось, что целый день вы предъявляете претензии.

7. В это время подростку важно получать поддержку. Мамины «обнимашки» воспринимают не все, но минимальный контакт необходим: потрепать по плечу, заплести волосы, расправить воротник – подумайте, как вы можете

проявить свою родительскую любовь.

8. Общение с друзьями – важная составляющая жизни подростка. В новых условиях общение сводится к телефонным разговорам и перепиской в соцсетях. Попробуйте совместно решить вопрос о времени проведения в гаджетах. Введите правила для всей семьи – отказ от компьютеров и телефонов, хотя бы за час до сна и во время еды. Но правила должны соблюдать ВСЕ.

9. Обязательно введите для всей семьи распорядок дня, максимально приближенный к школьному дню.

10. Введите правило: в день нужно сделать одно полезное дело и одно приятное.

11. Главное – примите сложившуюся ситуацию, будьте спокойны – и ваша уверенность предается вашему ребенку.

Будьте здоровы!



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***