

Рекомендации родителям при взаимодействии с подростками в период самоизоляции

В подростковом возрасте основной интерес - социальный. Общение со сверстниками выходит на первый план, для подростка это чрезвычайно важно. Именно в этом возрасте формируются основные социальные навыки.

Поэтому, в период самоизоляции, когда подросток отделён от своего круга общения, вынужден сидеть дома, ему особенно трудно.

Также, нередко возникают трудности с организацией времени – не хватает мотивации сесть за учёбу, трудно организовать расписание так, чтобы хватало времени и на учёбу, и на отдых, и на любимые дела.

В статье приведены рекомендации, которые, как мы надеемся помогут вам провести этот месяц самоизоляции продуктивно и весело.

1.1. Список дел.

Да-да, именно планирование является очень важной частью, с него всё и начинается. Подумайте, как Вам провести этот месяц максимально продуктивно? Что бы вы хотели успеть сделать/чему хотели бы научиться? Что бы хотел сделать Ваш ребёнок?

Подростку зачастую тяжело организовать свой досуг самостоятельно, в этом ему понадобится ваша помощь. Вы можете вместе составить список тех дел, которыми хотели бы заняться совместно, а также те дела, которые ребёнок будет выполнять сам. Старайтесь прислушиваться к желаниям ребёнка, очень важно, чтобы у него было время на интересные ему занятия.



1.2. Составление расписания.

После того, как вы составили список того, чем хотелось бы заняться, можно составить примерное расписание (из чего будет состоять ваш день).

Помимо учёбы вы можете выделить время на хобби (спорт, музыка и т.д.)

Это поможет организовать ребёнка. Также, в конце дня подросток может отмечать то, что он сделал за сегодня. После этого очень

важно поддержать его, концентрироваться на положительных вещах.

Очень важно, чтобы ребёнок сам выполнял и придерживался намеченного плана, вы лишь выполняете функцию помощника. Не навязывать, а договариваться, объяснять, зачем это нужно.

2. Также, для подростка в данном возрасте у подростков 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.

3. При протестных реакциях, истериках, не стоит идти на конфликт. Яркую эмоциональную реакцию лучше переждать, после неё ребенок, скорее всего, будет готов к конструктивному диалогу.

4. Также, очень важна совместная деятельность. Определите, чем вам интересно заниматься вместе. Это могут быть настольные игры, спорт, просмотр фильмов, прослушивание музыки, творческая деятельность в различных её проявлениях (рисование, игра на музыкальных инструментах, танцы).

5. Личное пространство. Уважайте личное пространство подростка, когда он хочет побыть один-предоставьте ему такую возможность.

6. Беседуйте, анализируйте вместе различные ситуации.

При конфликтах вы можете сказать, что расстроило лично вас и спросить, что расстроило ребёнка. Способность обсуждать,

интерпретировать ситуации в спокойной обстановке помогают разобраться, понять, услышать друг друга.

7. Безоценочность. Очень важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и любят таким, какой он есть. Особенно, это ценно в такой уязвимый для него период. А также, важна поддержка, заинтересованность в его саморазвитии.