



Советы психолога родителям при общении с подростками в период самоизоляции

Дорогие родители! Никто не предполагал, что период самоизоляции окажется столь длительным и наверняка у вас и ваших детей-подростков наступает период эмоциональной нестабильности, повышается раздражительность, ярко выраженными становятся протестные реакции и допускаются самовольные уходы из дома, особенно в вечернее и ночное время. Нам с вами это понятно, ведь в этом возрасте основной интерес это социальный. Личное общение с друзьями, с любимыми – необходимы подросткам как воздух. Вам нужно знать следующее:

1. **Создайте условия** и выделите время, в которое ребёнок будет общаться со своими друзьями, одноклассниками по телефону, по видеосвязи;
2. **При протестных реакциях**, истериках, не стоит идти на конфликт. Яркую эмоциональную реакцию лучше переждать, после неё ребенок, скорее всего, будет готов к конструктивному диалогу;
3. **Уважайте личное** пространство подростка, когда он хочет побыть один-предоставьте ему такую возможность;
4. **В вашем общении** с сыном или дочерью должен преобладать диалог, без эмоций, с анализом вместе различных ситуаций. 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;
5. **Помогите** вашему ребёнку выстроить приоритеты, если ему надо готовиться к экзаменам, проконсультируйтесь с учителем – как это лучше сделать в данных условиях. Если есть проблемы с аттестацией, то классный руководитель, даст рекомендации как их преодолеть. А вы ненавязчиво, предложите своему ребёнку решение той или иной ситуации.
6. **Своим личным примером** покажите, как необходимо преодолевать жизненные трудности

**В трудных ситуациях звоните 8-906-824-43-59
психолог Лариса Дмитриевна**