

Памятка по социальной адаптации подростков в период самоизоляции

Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Мы привыкаем находиться длительное время дома, в кругу своих домашних, а это может быть совсем непросто. Обстановка становится нервной и напряженной, многим трудно соблюдать правила и контролировать себя. В режиме карантина нам приходится учить своих детей новым моделям безопасного мышления и поведения, чувству сохранения и новым способам социальной активности.



Если вы оказались заперты дома с бунтующим подростком в период самоизоляции:

- ❖ Расскажите ребенку о том, что вы видите, и понимаете, что с ним происходит (я вижу, что тебе тяжело..., я вижу, что ты скучаешь по свободе, по прогулкам, по друзьям...).
- ❖ Чётко и понятно объяснить ребенку, почему нужно сидеть дома.
- ❖ Своим примером, показывайте ребенку, что вы позитивно принимаете данную ситуацию и хорошо справляетесь с ней.
- ❖ Важен диалог и совместный поиск ответов на вопросы (обсудите со всеми членами семьи возможную ситуацию заражения вирусом и ее последствия для каждого из вас).
- ❖ Посмотрите на ситуацию глазами Вашего подростка (прямые слова любви и поддержки подростки понимают лучше, чем косвенное проявление любви через страхи, запреты и ограничения.)
- ❖ Дайте ребенку возможность выходить на улицу в рамках, установленных в вашем регионе правил (выносить мусор, выгуливать собаку, ходить в магазин и аптеку).

Помните, невозможность выйти из дома, погулять с друзьями выбивает подростков из колеи. Они начинают протестовать и защищаться. В вашей семье взрослый человек – вы, и именно на ваши плечи ложится необходимость искать взвешенные и продуманные компромиссы.

