

Вы и Ваш подросток в самоизоляции (памятка для родителей)

Мы впервые столкнулись с ситуацией необходимости изоляции всех членов семьи на одной территории. Вся семья в сборе 24/7. Вот такое вот испытание...

Наша с вами родительская задача – не обострить отношения с детьми, особенно подростками. Они сегодня более остальных в группе риска. В смысле не подхватить вирус, а ступить на тропу войны с родителями.

Чего не надо делать!

- **Кричать и ругаться.** Начинаем, естественно, с себя. Поэтому объявляем мораторий на повышенный тон. Что бы ни случилось. Не стоит доводить ситуацию до края. Самое простое и эффективное – договориться. Если человек чувствует, что говорить спокойно больше не может, он поднимает правую руку (или левую, или приседает – подает понятный всем знак) и удаляется в свой угол. При этом остальные не бегут за ним с криками «Нет, ты мне ответь, почему!!!», а понимают – человеку надо остыть. Все остыли – собрались и обсудили, что произошло и почему.

- **Напрягаться по поводу времени, проведенного с гаджетом.** Раньше вы не могли контролировать ребенка весь день, вот и сейчас не контролируйте. К тому же, общение с друзьями - товарищами подросткам сейчас необходимо, надо компенсировать чем-то отсутствие реального общения.

- **Демонстрировать детям свой страх, равно как и легкомыслие.** Одинаково опасно сегодня и то, и другое. Сейчас как раз подвернулся хороший повод научить детей разумной осторожности. И дисциплине, конечно. Мы, взрослые, сегодня должны подавать детям пример правильного поведения в момент опасности: не паниковать, четко знать все правила поведения и профилактики, выполнять решения органов власти.