

Советы психолога для родителей подростков



Уважаемые родители! В связи с введением карантина из-за распространения коронавирусной инфекции лучше соблюдать рекомендации медицинских работников и не поддаваться панике!

Поговорите с детьми, объясните, почему возникли внеплановые «каникулы». Поинтересуйтесь, какой информацией владеет ваш ребенок, есть ли у него страхи из-за сложившейся ситуации. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует обстановку, делитесь своими переживаниями, мыслями. Дети, которые чувствуют поддержку и сочувствие родителей справляются со стрессом успешнее. Объясните, что закрытие школ на карантин – это вынужденная мера, чтобы избежать распространение инфекции.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мытьё рук, использование антисептических средств и т.д.) Во время карантина необходимо поддерживать привычный режим дня. Поощряйте физическую активность ребенка, составьте список дел (например, сыграйте вместе в настольную игру, посмотрите фильм или приготовьте блюдо).

Если Вы понимаете, что не справляетесь с тревогой своего ребенка, обратитесь за помощью к школьному психологу.

Берегите себя и своих близких!