



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В связи с эпидемией коронавируса колледжи и ВУЗы страны прекратили работу, и студенты оказались дома!!!

Необходимо объяснить своим детям, что это не внеплановые каникулы! Что лучше соблюдать рекомендации и оставаться дома, не встречаться с друзьями!

- ✚ Поговорите со своим ребенком и, если у него есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится! **НО** в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги!
- ✚ Объясните, что вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, **НО подавляющее большинство выздоравливают без последствий!**
- ✚ Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены: мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками!
- ✚ **Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг!**
Это может вызвать протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас!
Если подросток тревожный, чувствительный, то это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.
- ✚ Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые меры соблюдают какие-то значимые для него люди, известные личности! Их пример может быть более значим, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.
- ✚ Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.
- ✚ Обсудите с подростком и составьте список того, на что в обычное время не хватает времени: просмотры фильмов, чтение книг, обучение игре на музыкальном инструменте, изучение иностранных языков, монтирование фильмов, освоение фотографии и многое другое! Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете!
- ✚ Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе!
- ✚ Если Вы и Ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом!
- ✚ Вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитайте или послушайте какую-то книгу, а потом обсудите вместе. А может быть, Вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт.

Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена!!!

