

## **Советы социального педагога**

### ***Рекомендации в период самоизоляции для родителей***

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так детям и подросткам пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены.

В эти дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а обучающиеся и студенты вынуждены не посещать техникум. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

Юность – это время для того, чтобы научиться быть взрослым. Как общаться с подростком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации?

Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как сына или дочь, так и взрослого:

- ✓ Не стоит навязчиво рассказывать сыну (дочери) о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте сына (дочь) и задавайте наводящие вопросы.
- ✓ Развешивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей ). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.
- ✓ Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт.
- ✓ Вместе смотрите фильмы, читайте вдохновляющие истории.

***С уважением Н.Н. Чигарева***