Эмоциональное состояние подростка под контролем родителей в период дистанционного обучения

Рекомендации психолога

Сохранять, поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье (доброжелательное спокойствие членов семьи придает ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию)

Стараться регулярно общаться, разговаривать с подростком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями (обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее). Рассказывайте честные истории из своей жизни, как вы преодолевали трудные жизненные ситуации. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Именно близкий и доверительный контакт убережет подростка от потребности искать поддержку у сомнительных персонажей в интернете.

Насторожить в разговоре родителей с подростком могут следующие характеристики: замкнутость; частые смены настроения; чувство вины; потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие; агрессивное или враждебное поведение; затянувшийся конфликт со сверстниками или значимыми взрослыми; рассуждения на тему «Я никому не нужен», «Мне все надоело»; нежелание говорить о будущем; резкое снижение успеваемости; при наличии технических возможностей дистанционного обучения ребенок не выходит на контакт с учителем, не участвует в учебном процессе.

При обнаружении настораживающих факторов в эмоциональном состоянии, поведении ребенка рекомендуем позвонить на телефон школьного психолога – 8 913 436 93 20, на Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей – 8 800 2000 122 (звонок бесплатный и анонимный)