



"Подросток и компьютерные игры":
рекомендации для
родителей по организации
взаимодействия с детьми
в период пандемии.

Подготовили: педагоги-
психологи ТСХК им. И.С.
Ефанова Зорина А.Ю. и
Клочнева Д.А.

Немного статистики.

..

- Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Минздрава России в мае 2020 года проводил масштабный опрос подростков. Почти 70 процентов из них сообщили, что не выходили из дома в период режима самоизоляции. У 46,7 процента школьников увеличилось время использования компьютера и гаджетов. Депрессивные состояния были замечены у 42,2 процента, головные боли – у 26 процентов, нарушение сна – у 55,8 процентов опрошенных. Школьники жаловались на подавленное состояние и резкие перепады настроения в течение дня.
- Согласно исследованию института образования РАНХиГС, треть учащихся испытывали перед началом учебного года страх или апатию.
- *В связи с этим специалисты Психологической службы ТСХК им. И.С. Ефанова подготовили для Вас, родители, ряд простых рекомендаций, призванных помочь в выстраивании конструктивных взаимоотношений с ребенком-подростком.*

Совет №1.

- Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Внимательно выслушивайте его. Спрашивайте ребенка о его проблемах и о хороших событиях. Подростку необходимо понимание, что в жизни существуют не только проблемы, но и приятные события. Спрашивайте ребенка про его отношения со сверстниками, с которыми он дружит, общается, входит в одну компанию. Обсудите с ребенком, почему у него могут возникать проблемы со сверстниками.



Совет № 2

- Если у ребенка произошел конфликт со сверстником, вы можете помочь, ему, обсудив с ним наедине конфликтную ситуацию. Помните, что ваш ребенок должен самостоятельно решить свой конфликт. Окажите помощь в совместном с ребенком анализе причин, мотивов и позиций участников конфликта. Можно предложить ребенку поставить себя на место человека, с которым он конфликтует, постараться понять его чувства и намерения. Попробуйте рассмотреть различные варианты развития ситуации. Спросите, как бы поступил на его месте друг или сверстник, которого ваш ребенок считает успешным.



Совет № 3.

- Для построения благоприятных отношений со сверстниками ребенку важно проявлять уважение к окружающим, уметь анализировать свои поступки и поступки других людей, стараться регулировать свои эмоции во взаимодействии с другими, обдумывать возможные последствия своего поведения.



Совет № 4.

- Проявляйте уважение к своему ребенку, меньше его критикуйте. Критика в присутствии других людей, особенно сверстников, усугубит не только отношения с вами, но и негативно скажется на отношении окружающих людей к вашему ребенку.



Совет №5.

- Проявляйте доброжелательное отношение к одноклассникам ребенка. Не обсуждайте негативные стороны характера вашего ребенка, его проблемы с одноклассниками. Помните, что отношения ребенка с окружающими людьми – это часть его жизни и его ответственность. Поощряйте, чтобы ребенок приглашал домой одноклассников, с которыми возможно построение дружеских, приятельских отношений.



Совет №6.

- Если ребенок замкнут, стеснителен, за этим может стоять его неуверенность в себе, страх оценок со стороны окружающих. Предложите ребенку посещать какой-то кружок, секцию по интересам. С одной стороны, это будет деятельность, которая удастся ребенку, и это занятие даст ему ощущение собственной успешности. С другой стороны, он будет находиться в обществе сверстников с общими интересами и увлечениями. Так ребенку будет проще найти друзей.



Совет №7.

- Старайтесь и сами поддерживать уверенность вашего ребенка в себе. Выражайте свою веру в его успех.



Совет №8.

- Обсуждайте с ребенком его перспективы и жизненные планы. Если они не вызывают у вас одобрения, не критикуйте за это ребенка, но поинтересуйтесь, почему он так думает и как себе представляет их реализацию и пользу для себя. Вероятно, вы узнаете в таком разговоре больше о потребностях ребенка, об оценке им своих возможностей и о его переживаниях.



Важно!

- Если тревога ребенка в отношениях со сверстниками сильно выражена, у него сниженный фон настроения, он сосредоточен на своих неудачах, безразличен к ранее интересующим его занятиям, говорит, что чувствует себя одиноким, необходимо обратиться к психологу за помощью.

данные
рекомендации будут
полезны для Вас!
**Спасибо за
внимание!**

