

Весна без стресса: как отпустить ребенка "в люди" и не сойти с ума

Подростковые весенние каникулы... Для родителей это время тревог: где, с кем, когда вернется? А для подростка — время свободы. Как соблюсти баланс между контролем и доверием?

1. Меняем контроль на договоренности.

Сядьте и обсудите правила игры до начала каникул.

- Где и с кем ребенок проводит время?
- Во сколько он должен быть дома? (Обсуждение комендантского часа должно быть диалогом, а не ультиматумом).
- Что делать, если планы резко меняются? (Правило: один звонок/сообщение родителям).

2. Безопасность в Сети.

На каникулах времени в интернете становится больше. Напомните о цифровых следах и кибербуллинге. Важно, чтобы ребенок знал: если в сети происходит что-то неприятное (травля, шантаж), он должен сказать вам, а не пытаться справиться в одиночку.

3. Признайте право на ошибку.

Самый страшный страх ребенка — расстроить родителей. Если он будет бояться вашей реакции, в опасной ситуации он побоится вам позвонить. Создайте «зону безопасности»: «Мне важно, чтобы ты был жив и здоров. Остальное мы решим вместе».

Желаю вам спокойных и радостных каникул! Помните: ваша уверенность передается ребенку.