

Рекомендации для родителей

«Как организовать свою и жизнь близких во время карантина»

Сейчас наступила тяжелая пора и вынужденный карантин заставил взрослых со своими детьми находиться дома круглосуточно. При этом у многих работа перешла на удаленный режим, а школьники начали осваивать образовательные программы дистанционно. Как структурировать режим дня семьи? Как родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение? Прежде всего стоит помнить, что режим самоизоляции когда-нибудь будет отменен, поэтому очень важно сейчас родителям позаботиться о **психологическом климате в семье**. Постараемся дать несколько советов, которые могут помочь вам прожить это непростое время в комфорте.

Организуем дистанционное обучение

Очень сложно за такое короткое время детям и педагогам перестроиться под **другой формат** взаимодействия, сохранив при этом качество обучения. Поэтому сохраняем спокойствие, не нервничаем сами и не дергаем постоянно детей, а **принимаем философски** тот факт, что дети отстанут, пропустят, не сделают, не поймут.

Карантин не делает вас педагогами, а ваших детей гениями самоорганизации и самомотивации. Постарайтесь, по возможности, помочь ребенку организовать учебный процесс, распланировать режим дня, скачать нужные для обучения программы и, первое время, стараться контролировать, все ли у него получается.

Общайтесь с родителями других учащихся, чтобы понимать, как обстоят дела у других, **делитесь советами, полезными ресурсами** и т.д.

Распределяем домашние обязанности

Карантин можно использовать как повод немного пересмотреть домашние обязанности всех членов семьи. У родителей выросла нагрузка в плане быта: больше уборки, готовки, вся семья дома, все едят... Надо активно **включать детей в быт**. Наконец-то они научатся подметать пол, мыть посуду и пришивать пуговицы — отличные навыки! Нужен нормальный партнерский разговор с ребенком: я на тебя рассчитываю, мне нужна твоя помощь.

Создаем правила комфортной жизни.

В свободное от учебы и работы время нам всем нужны моменты, когда никто не бежит, как угорелый, никто ни от кого ничего не требует, а все занимаются чем-то приятным. Это может быть просмотр фильмов, чтение книг, настольные игры, логические, подвижные игры для поддержания

интеллектуальной и физической формы, но важно, чтобы все в этот момент получали **удовольствие**.

Конфликты и взаимные претензии все равно будут — замкнутое пространство. Введите в практику **вечерние ритуалы** по эмоциональной поддержке друг друга, вечерний чай, лампа, свечи, массажи, балкон, обмен позитивными посланиями.

Что делать, если «накрывают» эмоции? Старайтесь сделать так, чтобы потом не жалеть о том, как вы разговаривали с детьми в это время. Карантин закончится, и кризис закончится, а отношения останутся, и семья останется, и нам с этими людьми еще долго жить вместе.

Если накрывает агрессия — сокращайте свое присутствие в пространстве. Если вы стояли — сядьте, если сидели — сядьте на пол или лягте на диван: сидя на полу или лежа на диване орать не получится.

«Полезные практики для поддержания хорошего тонуса в семье»

«Я — молодец». Когда очередной день окончен, вечером, за чаем или сидя вместе на диване, проговорите по цепочке, почему каждый из вас сегодня был молодец. Я молодец, потому что впервые сделал омлет. Я молодец, потому что ни на кого не орал, не подрался. Я сумел поработать хорошо. Я вовремя отправил сочинение. Вы все — молодцы, об этом полезно говорить.

«Спасибо». Тоже очень полезное правило: перед сном сказать спасибо всем, кто вам помог. Спасибо, что забрали ребенка и дали мне доработать. Спасибо, что помыли за меня плитку.

«Я мечтаю». Карантин когда-нибудь кончится. Подготовьтесь к этому моменту: пусть каждый член семьи расскажет, какие у него есть желания и мечты на будущее. Куда сходить, чем заняться, что съесть, куда поехать? А может быть, кое-что уже можно будет сделать через пару дней или недель: устроить пикник на балконе, включить музыку и закатить маленькую домашнюю вечеринку.

Онлайн-звонки с близкими. Мы скучаем по нашим друзьям, родным, бабушкам и дедушкам. Да и сами они будут очень рады посмотреть на вас, пообщаться, сказать какие-то теплые и нежные слова.

Телесный контакт. Не забывайте найти минутку, чтобы повозиться вместе, пообниматься, поваляться, может быть потанцевать. Телесные практики на укрепление контакта — это то, что поможет всей семье жить в едином ритме.

Зайцева Ирина Юрьевна,
педагог-психолог ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга