

Практические советы психологов.

1. Признать, что эта ситуация абсолютно новая. Многим сейчас тревожно и непонятно. Ни у кого нет опыта и навыков жить в данных условиях. Придётся учиться вместе. И это НОРМАЛЬНО.

2. Снизить требования к себе и к ребёнку. Быть столь же эффективным как раньше в новых условиях будет сложно. Возможно, получится, возможно – нет. Но сейчас важно разрешить себе меньше требовать от себя и от ребёнка. Дистанционная учёба и работа для многих новый вид деятельности, он другой. Для того чтобы адаптироваться к нему требуется время.

3. Родители – это ОПОРА для ребёнка, без вас ребёнку будет сложно и непонятно. Дети, чем младше они – тем больше это важно, нуждаются в границах, правилах и режиме.

Важно, чтобы родители были твёрдыми – то есть ли вы договорились, что мама сейчас работает, то мама работает. Не нужно идти на поводу на уговоры ребёнка «передумать» и поиграть сейчас. Но должно быть чётко понятно, через какое время родитель сможет уделить время совместным занятиям.

4. Сейчас всё иначе – скажите ребёнку, что сейчас нужно принять НОВЫЕ правила, которые нужно соблюдать сейчас.

5. Необходимо вырабатывать РЕЖИМ дня, который будут соблюдать и дети, и родители. Для ребёнка это просто необходимо в новых условиях, чтобы учиться, отдыхать, общаться с родителями и развиваться.

6. Выделите сейчас время в семье быть рядом и не делать ничего. Это может стать важным опытом для будущего и необходимой поддержкой сейчас.

7. Чем старше подросток, тем меньше контроля он требует, тем больше нуждается в личном пространстве и самостоятельности.

Помните о личном пространстве подростка! Ему тоже не просто, он нуждается в возможности жить «своей жизнью», иметь секреты, общаться с друзьями!

Практические упражнения – как создать комфорт дома

1. Возьмите большой ватман, всей семьёй напишите, чему бы вы хотели посвятить время в период карантина. Каждый член семьи должен отметить то, что необходимо для него.

2. Разработайте новые ПРАВИЛА и РЕЖИМ дня. Его можно написать, нарисовать, сделать так, как удобно вам. Не стоит делать его очень жёстким – отметьте основные опорные точки.

3. На каждый день намечайте список дел, которые планируете сделать – и вы, и ребёнок. В конце дня отмечайте, что удалось сделать.

4. Обязательно похвалите себя за всё сделанное.

Это упражнение – писать список дел и хвалить себя успешно используется в тренингах по уверенности и тайм менеджменту. Сейчас отличное время поработать над этим навыком. Он пригодится и в будущем.