

## **В ситуации самоизоляции и карантина тяжело организовать быт, режим дня и расписание всех членов семьи.**

**Ваш ребенок сейчас находится в стрессовой ситуации.**

Ему тяжело понять, почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно и как организовать своё время.

### **Основные правила по взаимодействию между родителем и ребенком.**

- 1. Составляйте расписание.** Вешайте режим дня в самых часто посещаемых местах. Распланируйте время вместе с ребенком. Режим занятий и отдыха очень важен.
- 2. Дайте возможность ребенку адаптироваться** к новой форме обучения. Вполне вероятно, что первые 2 недели он может отставать в освоении новой информации.
- 3. Привнесите элемент игры** в выполнение домашних заданий.
- 4. Подключайте остальных домочадцев** в проверку Дз. Папа вполне может проверить параграф по истории, а старшая сестра поможет с английским языком.
- 5. Организуйте отдых ребенка** насыщенным и интересным в домашних условиях.
- 6. Обязательно делайте перерывы** в занятиях с ребенком. Лучше сменяйте вид деятельности на полезные физминутки, перекусы.
- 7. Проветривайте помещение!** Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания!

## **Техника «Я высказывание»**

Ребенок – это такой же человек, обладающий всем комплексом чувств, только маленький. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания, может не всегда понятные нам, взрослым, и вместе с ем, очень важные для маленького человечка.

### **Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции?**

Для их выражения можно использовать **«Я-сообщение»**.

Вместо: «Ты должен сделать домашнее задание сейчас!», лучше сказать: «Я очень надеюсь, что домашнее задание будет выполнено до вечера».

Или «Ты-сообщение». Ты ведешь себя просто отвратительно! «Я-сообщение». Я расстраиваюсь, когда ведут себя подобным образом.

Если ребенок по-прежнему не слышит Вас, снова скажите ему о своих чувствах: «Мне больно, я расстраиваюсь, я огорчаюсь, когда меня не слышат». И **постарайтесь услышать его**, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.

**Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей**, обратите внимание на себя, свои желания, чувства.

Самое время подумать как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример – как прожить жизнь счастливо и полноценно.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что

вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

- рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета;
- разгрести залежи в шкафах;
- сделать генеральную уборку;
- почистить память смартфона и ноутбука;
- посадить цветы и ухаживать за ними;
- пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре;
- устроить романтический ужин при свечах;
- экспериментировать с рецептами блюд;
- карантин использовать, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать «я люблю тебя», вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.

**Держите связь с реальностью!** И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит **через проживание 5 стадий:** отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания – не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина.

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя и близких, не доводите психику до истощения. Обратитесь вовремя к психологу в режиме онлайн.

