

Психологи – родителям

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ.

В ситуации самоизоляции в отношениях между детьми и родителями может возникнуть ряд сложностей по вполне объективным причинам. Так, длительное совместное пребывание в замкнутом пространстве усиливает напряжение и даже повышает уровень агрессивности. Работать удаленно и в то же время помогать ребенку учиться дистанционно тоже непростая задача для родителей. В совокупности все это, конечно же, может спровоцировать семейные конфликты.

Как во время самоизоляции сохранить хорошие отношения?

Разделите территорию.

Если это, конечно, возможно, то постарайтесь организовать отдельно свое рабочее место с необходимыми инструментами для работы (компьютером, документами, например) и рабочее место ребенка, тоже снабдив его всем необходимым для дистанционного обучения (компьютер/планшет, тетради, учебники и т.п.). Это снизит риск возникновения конфликтов, если каждый будет соблюдать границы другого и не нарушать их.

Сохраните привычный режим.

Помогите ребенку сохранить привычный режим. Ведь у него до самоизоляции была очень интересная жизнь, которая заключалась не только в выполнении школьных заданий от учителя. Ребенок наверняка посещал секции, кружки. Кстати, дополнительное образование так же, как и школа, перешло в дистанционный режим обучения. Помогите ребенку распределить его день так, чтобы у него оставалось время и на отдых, и на любимые увлечения. Ведь творческие занятия - это хорошая возможность получить положительные эмоции.



Распределите обязанности.

В силу того что все члены семьи постоянно находятся дома, то количество необходимых домашних дел может увеличиться. Распределите обязанности и включите в их выполнение детей. Этих поручений не должно быть много, но они должны быть. Если у него будет одно или два поручения, которые он может выполнить и получить результат, то это хорошо скажется не только на самоорганизации ребенка, но и на понимании, что в этот непростой период он важен и нужен семье.

Регулируйте эмоциональное состояние.

Необходимо понимать, что отрицательные эмоции в такой период – это нормально. Ведь действительно достаточно много причин, которые их вызывают. Если ребенок начинает злиться, то самый экологичный (бесконфликтный) способ – это перевести его злость и раздражение в спокойное состояние через сочувствие. Стоит поговорить с ним о том, что вы понимаете, почему он так себя ведет, почему раздражен. Раздражительность, агрессия или даже гнев может возникать не только у детей, но и взрослых, которые тоже не всегда могут контролировать этот процесс. *Учитесь справляться с негативом сами и учите этому своих детей.* Есть множество способов управления своим эмоциональным состоянием, самые известные связаны с дыхательной гимнастикой и телесными упражнениями.

Организируйте приятное время.

В каждом новом дне, кроме работы, учебы и домашних дел, обязательно должно быть что-то приятное. Приятное - для всех членов семьи! Найдите хотя бы полчаса, час для того, чтобы расслабиться, снять напряжение, которое накопилось за день. Организуйте веселое или занимательное времяпрепровождение. Это может быть игра, спортивные занятия, совместное чтение, просмотр интересных фильмов, мультиков, спектаклей или просто танцы... Увидите, что всё это поможет семье наполнить совместное пребывание положительными эмоциями.

Надеемся, что эти 5 советов вам пригодятся и сделают вашу семейную жизнь в период самоизоляции более комфортной.