



*На родителей ложиться роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека.*

**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 расписан. 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 остальные 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!

Если чувствуете, что ваше эмоциональное напряжение стало сказываться на отношениях с близкими, то рекомендую обратиться на консультацию к психологу в режиме онлайн.

#### **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 тем, очень важные для маленького человека.

#### **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/злюсь, когда веду себя подобным образом.

«Ты-сообщение». Убери за собой со стола!  
«Я-сообщение». Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда.

Если вы все же решились, а 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.

Примеры взяты из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Чувства и конфликты» и «Чудеса активного слушания».

**Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для родителей и детей.**

- Если ваш ребенок не может дисциплинировать себя
- Если между вами есть недопонимание и вы не можете договориться
- Если вы кричите на него
- Если ваш ребенок впадает в истерики и отказывается от занятий

Тогда эта информация вам поможет

ВЫ МОЖЕТЕ  
ЗАПИСАТЬСЯ НА  
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ К  
ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ  
В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ



**«КАК  
ДОГОВОРИТЬСЯ С  
РЕБЕНКОМ В  
УСЛОВИЯХ  
ДИСТАНЦИОННОГО  
ОБУЧЕНИЯ»**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-  
ПСИХОЛОГА