



### **Рекомендации по детско-родительскому взаимодействию на период самоизоляции**

В период самоизоляции при нахождении всей семьи вместе на относительно небольшой площади квартиры возникает потенциал для эскалации конфликтов. Чтобы провести этот период с максимальной пользой для развития семейных отношений, попробуйте воспринимать порой раздражающее поведение близких людей как продолжение их достоинств и делать замечания, только досчитав «про себя» до пяти, а ещё лучше – до десяти!

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Но они должны быть логичными и гибкими. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

2. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Нельзя требовать от ребенка, чтобы он не бегал, не прыгал и т.д., ведь ему это жизненно необходимо!

3. Прогулка с домашним животным – это для ребёнка возможность подвигаться. Некоторые приюты для животных предлагают на время самоизоляции брать домой собак и кошек. Оцените Ваши возможности!

4. Часто конфликты возникают из-за нехватки ресурсов: договоритесь в семье, кто, когда и сколько использует компьютер, телевизор и другую технику и честно соблюдайте договорённости.

5. Прежде чем действовать в ответ на поведение ребенка, попытайтесь сначала разобраться в причинах такого поведения, внимательно выслушать ребенка. Ваше первое впечатление о том, что происходит с ребенком, а значит, ваша реакция, могут быть неверными.

6. Реагируйте не на все проявления ребенка, которые вам не нравятся. В противном случае вы можете добиться того, что закрепите нежелательное поведение ребенка. Если же при этом вы мало обращаете на него внимания, когда он ведет себя хорошо, то ребенок получает информацию: «Хочешь, чтобы взрослые обратили на тебя внимание – раздражай их».

7. Не копите недовольства ребенком, т.к. однажды оно лавиной выплеснется на него. Вместо этого попытайтесь разобраться в своих чувствах, обсудите их с ребенком.

8. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом (оценивать поступок, а не личность).

9. Сравнивайте ребенка не с другими детьми, а с его собственными достижениями в прошлом и настоящем.

10. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

11. Не вступайте с ребенком в «борьбу за власть», если он не хочет выполнять требований. Лучше выслушайте ребенка, постарайтесь понять его образ мыслей, а затем принимайте решение, которое включает в себя некоторые ограничения для него.

12. Постарайтесь не быть многословным, говорить спокойно и твердо. Не поддавайтесь искушению включиться с ребенком в бессмысленный спор, который приведет к выяснению, кто главнее. Главенство взрослого перед ребенком очевидно. В споре вы лишь подвергаете этот факт сомнению. Если спор прекратить не удастся, можно выйти из комнаты, показывая, что решение принято и разговор окончен.

13. Чаще давайте ребенку почувствовать, что вы считаетесь с его мнением, что его суждения могут быть для вас авторитетным.
14. Наказывать ребенка лучше, лишая чего-то хорошего, чем делать что-то плохое.
15. Если вы чувствуете, что не правы, - имейте мужество признаться в этом. Часто родители, боясь потерять авторитет, избегают таких признаний. Однако тем самым они показывают ребенку пример: упрямо стой на своем, не оценивай объективно слова и поступки.
16. Избавить себя от постоянных «руководящих указаний» родитель может с помощью внешних средств (картинки для напоминания, списки дел, записки, схемы, инструкции).
17. Путь «подкупа» опасен и малоэффективен.
18. Надо позволять ребенку встречаться с отрицательными последствиями своего действия или бездействия.

Педагог-психолог Скорик Анна Юрьевна