

Рекомендации на период самоизоляции для семьи со школьниками



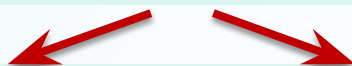
как спланировать режим жизни,
организовывать общее пространство,
договориться о деталях совместной жизни,
чтобы учесть интересы и потребности
ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ.

1. Решить вопрос о том, как принимаются решения по организации жизни семьи, как и кем осуществляется контроль?



Взрослые (родители) должны договориться между собой!
и выступить инициаторами установления определенного четкого порядка на время карантина.

СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗУМНОЕ СОЧЕТАНИЕ



авторитарно-командных решений

«наша семья будет жить за городом!»

«подъем для всех в 8.00!»

В период ЧС (внешней опасности) жесткие меры и решения бывают неизбежны, у детей они создают чувство защищенности, и что у родителей «все под контролем».

общих договоренностей, обсуждений, когда каждый имеет право высказать свое мнение:

«что МЫ приготовим на ужин?,

как МЫ организуем пространство для отдыха?, ...»

Если чьи-то интересы и потребности ущемлены (часто ими жертвует мама) - это создает в семье очаг внутреннего напряжения, которое постепенно может отразиться и на остальных домочадцах. **Мамам важно не забывать о себе!**



2. Спланировать и организовать **пространство** для занятий (работы, учебы) **КАЖДОГО**, распределить с учетом потребностей **все необходимые ресурсы** (ноутбук, наушники, ...).

Если ресурсы ограничены (один ноутбук на всех), важно каждый вечер договариваться и определить время пользования для каждого члена семьи в течение следующего дня (в соответствии с расписанием).



АЛГОРИТМ:



1 Выяснить(записать!) потребности каждого (рабочий стол, ноутбук, колонки и т.д....), продумать гибкую систему дислокации - для каждого не один, а 2-3 запасных варианта.

2 Выяснить (аналогично п.1 - записать) особые пожелания и условия (например, тишина)

3 - в итоге выбрать ОПТИМАЛЬНЫЙ для ВСЕХ вариант распределения, совместив пожелания, оформить НА ЛИСТЕ и повесить на видное место (во многих семьях - это холодильник). Это важно, так как УСТНЫЕ ДОГОВОРЕННОСТИ часто забываются, искажаются и не выполняются. Схема может отражать **распределение ПО ТЕРРИТОРИИ** «когда одновременно работают\учатся все», или режим **распределения ПО ВРЕМЕНИ** (рабочего стола, техники...), например, если обучение детей организовать в 2 смены.

3. Написать (нарисовать) график жизни КАЖДОГО члена семьи во время карантина, распределение времени на 5 важных сфер жизни:

- на обучение (удаленную работу),
- развитие и дополнительное образование,
- развлечения и игры (особенно если в семье маленькие дети),
- онлайн-общение с друзьями,
- физическую активность.



Удобно использовать планинг или обычный календарь, в котором цветом или стикерами планируются эти **важные сферы жизни** - все 5!. Неудовлетворённые длительное время потребности (в общении, в игре, в физической активности и др.) приводят к психологическому неблагополучию и даже к снижению иммунитета.

В режиме жизни обязательно предусмотреть общее время для совместных дел, обсуждений и развлечений (настольных игр, просмотра фильмов и т.п.)

Выходы\выезды из дома, в том числе для детей и пожилых людей тоже можно планировать, находя баланс между требованиями безопасности, потребностями семьи и принципами здорового образа жизни.



4. Организовать совместный быт, необходимый для ежедневного жизнеобеспечения, поддержания комфорта и здоровья.

(никто не отменял приготовление еды, уборку и пр.)



Оптимальный вариант - когда КАЖДЫЙ имеет свой вклад, выбирает (!) соответственно возрасту какое-то дело (например, уход за цветами) и часть пространства для поддержания порядка (коридор, кухня, свой шкаф и стол).

Такие договоренности и в обычные времена приносят большую пользу!



И не забывайте чаще благодарить друг друга, например за ... помытую посуду, прибранные вещи, чистый коврик в прихожей ...).

Гулять с собакой и выносить мусор можно по графику))



Если во время уборки включить любимую музыку, то она превращается в вечеринку!



5. Для КАЖДОГО члена семьи
найти возможность
автономии и уединения,
место или время, когда
человек «вне зоны доступа»
для остальных членов семьи
(кому-то достаточно 10 минут, а кому-то нужен час...)



Любая семья, как и человек, со временем меняется и развивается.
В экстремальных условиях все изменения и процессы происходят значительно быстрее.

Длительное совместное нахождение в одном общем пространстве
может внести раздор а может сблизить вас, найти новые
и напряжение, поводы и способы



договариваться,
проявлять внимание

и заботу



Выбирайте,

в каком направлении вы со своими близкими будете меняться.

Согласия вам, терпения и творческого подхода к своей жизни!!!



Единый Общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей
— 8-800-2000-122 —
работает во всех регионах Российской Федерации