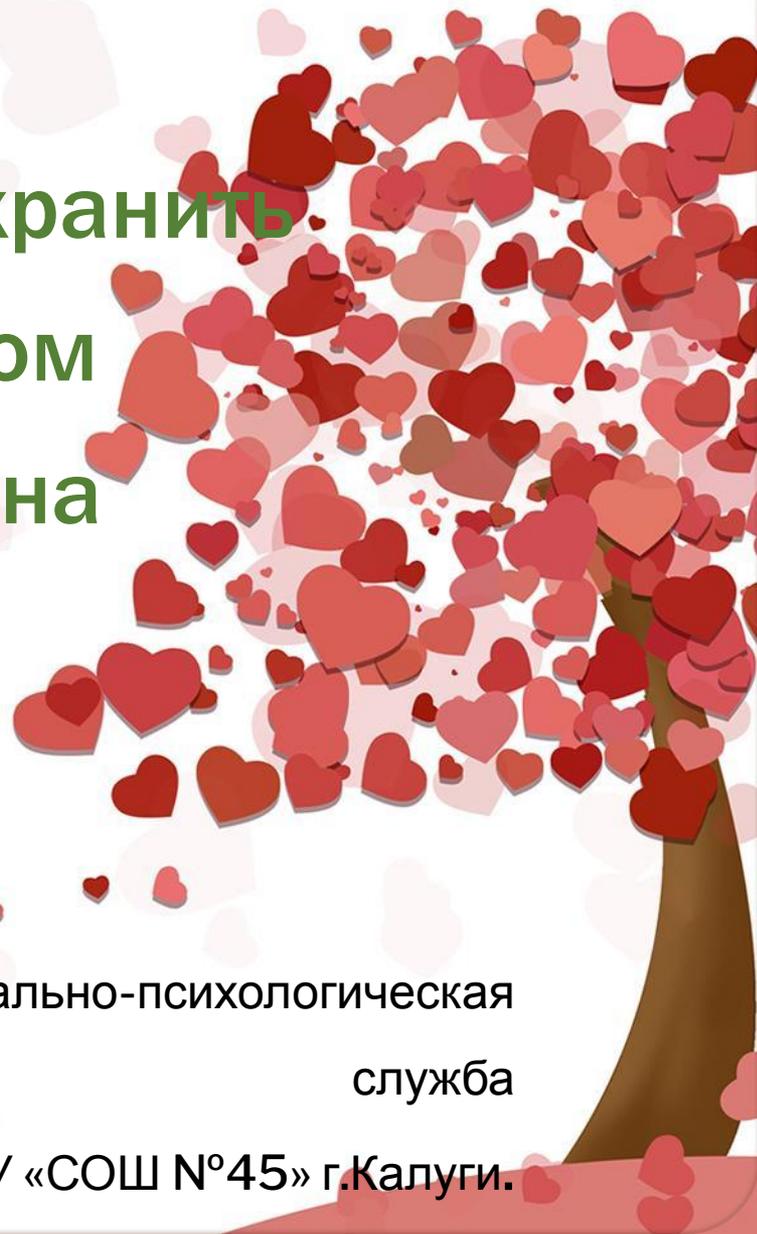


Детки в клетке: как сохранить контакт с ребенком во время карантина



Социально-психологическая
служба

МБОУ «СОШ №45» г.Калуги.



Ситуацию вынужденной
самоизоляции очень важно пройти
без потерь в плане отношений и
психологической устойчивости



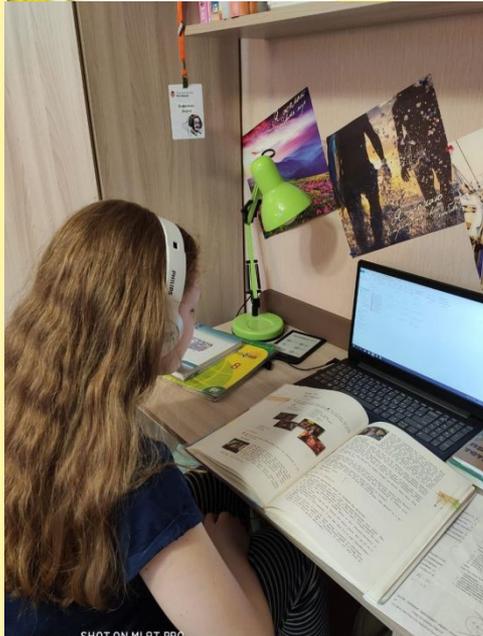


Важно настроиться на пребывание ребенка дома не как на КАТАСТРОФУ, а как на возможность провести с ним время, получше его узнать. В режиме обычных будней мы очень мало времени проводим со своими детьми. Стоит расценить эту ситуацию как ШАНС.



Важно сразу понять и принять: всё идеально не будет. Не получится всё успевать: учить с ребенком английский язык, продуктивно работать, поддерживать порядок в доме и т.п. Если сразу снизить планку в отношении и себя, и ребенка, то станет легче.





Не стоит рассчитывать, что дистанционное обучение будет такое же качественное, как и очное обучение в школе. Времени на его организацию было мало, а чтобы сделать качественный дистанционный курс требуется много сил и времени.

Не стоит переживать: когда всё вернется в привычное русло, учителя, безусловно, в очном формате повторят с детьми материал,

Учителя также как вы, и ваши дети оказались в этой вынужденной ситуации, к которой они не были готовы. В силу возможностей и способностей они сейчас дают материал так, как могут. Никто не учил их вести дистанционные курсы, каждый из них сейчас вынужден работать в совершенно непривычном для них формате.



ПОЭТОМУ:

Важно понимать, что нереалистично ставить задачу сохранения качества образования при таком экстренном и вынужденном переходе на дистанционное обучение.

Все дети сейчас «просядут»: кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймет, не успеет сделать, какие то темы окажутся

неясными – это **НОРМАЛЬНО** и **ЕСТЕСТВЕННО** в данной ситуации.



В данной ситуации не нужно пытаться всё успеть за счёт угроз, наказаний и непомерных требований по отношению к ребенку. Куда важнее выстроить и сохранить теплые, положительные отношения внутри семьи.



Очень важно сохранить, а быть может и
развить учебную мотивацию у ребенка.

Смотрите вместе с ним развивающие
передачи, обсуждайте увиденное.

Быть может именно сейчас вам удастся
увидеть, какая область научных знаний
наиболее интересна вашему ребенку, а это
прямой путь к поиску профессиональной
ориентации ребенка. Это намного важнее,
чем успеть всё-всё-всё.



В ситуации кризиса очень важно взрослым, которые кормят семью, обеспечить возможность работать.

Поэтому нужно привлекать детей к работе по дому. Сейчас, когда все дома, такой работы очень много. Родитель не должен разрываться и всё успевать. А навык приготовления пищи, мытья посуды, подметания полов и т.п. очень пригодится вашим детям в будущем!



Поговорите с ребенком откровенно. Скажите:
«Ситуация серьезная. Я не могу больше
всё делать сама (сам). Мне очень нужна
твоя помощь. Давай вместе подумаем, как
нам в этой ситуации организовать нашу
жизнь».

Это хороший партнерский разговор, благодаря
которому ребенок сможет взять часть
ответствен

естный



Опыт такого партнерского общения, опыт ответственности за общее дело и благополучие семьи очень пригодится вашим детям в будущем.

А после не забудьте поблагодарить вашего ребенка за то, что он вам помог и разгрузил вас в эти нелегкие времена. Благодарность родителя ребенку крайне важна!



В ситуации самоизоляции, когда все лишены привычных жизненных удовольствий (сходить в кино, погулять, посидеть в кафе и т.п.) очень важно, чтобы каждый день у всей семьи было время, когда все делают что-то, что приносит им удовольствие. Причем все вместе! Это могут быть настольные игры, семейное чаепитие, просмотр фильмов и т.п. В это время никто никого не воспитывает, не говорит о проблемах. Все радуются и всем хорошо.



Чтобы было меньше нервозности по поводу режима дня, важно накануне вечером согласовывать всем вместе, как вы будете проводить время завтра: когда кто работает, делает уроки, смотрит кино, помогает посидеть с младшими детьми и т.п. Это позволит упорядочить ваш день и не нужно будет постоянно в течение дня согласовывать, кто и что делает.



В режиме замкнутого пространства, скорее всего, всё равно не удастся полностью избежать каких-то конфликтов, негативных эмоций, депрессивных настроений.

Поэтому хорошей практикой будет по вечерам собираться всей семьей и говорить спасибо друг другу за что-то, что этот человек сделал сегодня хорошего. Это позволит сгладить конфликты и укрепить отношения внутри семьи.



Можно вместе мечтать о том, кто
чем займется, когда закончится
карантин.



ПОМНИТЕ:

Карантин закончится, а отношения внутри семьи могут
быть испорчены на долгие годы.

Совместный опыт переживания кризиса очень сближает!

Берегите себя и своих близких!

