

---

# Рекомендации для родителей

Как сохранить хорошие отношения с детьми  
в период изоляции?

# ВНИМАНИЕ!!! ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

---

! На данный момент, в службы экстренной помощи и на телефоны горячих линий центров кризисной помощи участились случаи звонков, связанных с нервными срывами детей подросткового возраста !



# Информационная «бомба»

---

Весь интернет пестрит различной информацией, порой далёкой от правды.

Для обеспечения спокойного эмоционального состояния членов вашей семьи (а особенно детей) определите один-два ресурса (пример: Яндекс, Е1), где около 5 минут в день вы будете знакомиться с ситуацией на данный момент.

## *Что делать?*

Старайтесь спокойно, на понятном для ребенка языке **объяснить факты**, связанные с вирусом. **Беседуйте с ним** о необходимости соблюдения правил гигиены и сделайте все это **без напряжения** и запугивания.

# Психологическое состояние ребенка

---

Очень важно сейчас заботиться о **своем эмоциональном состоянии**. Стараться снизить все негативные эмоции, ведь ребенок реагирует на происходящее события исходя из вашей реакции.

Важно **знать**, как ребенок воспринимает происходящие события, что он думает, **что его тревожит**. Дети могут быть в растерянности и неопределенности.

## *Что делать?*

Вы должны объяснить ребенку, что в такое время он не должен бояться и может **задавать вопросы, высказываться**. На все его вопросы вы должны ответить, даже если возникнут затруднения. Нет ничего страшного в ответе: «Сейчас я не в курсе ответа на этот вопрос, но обязательно узнаю!»

# Режим дня

---

До установления дистанционного режима у каждого ребенка, как и у вас был определенный и сформированный режим дня.

Подъем – школа- время еды – время на домашнее задание – кружки\секции – сон.

На данный момент, очень **важно сохранить** привычный режим дня ребенка.

*Зачем?*

Несоблюдение режима может привести к потере желания учиться, нарушению физической формы, появлению негативных психических реакций (апатия, депрессия) .

# Режим дня. Что делать?

---

- **Планирование дня.** Посмотрите вместе привычный день вашего ребенка. Составьте план.

Определите, какие дела вы можете делать вместе. Также можно определить сколько времени на дело или игру выделить.

Пример (возьмем чтение): почитать 20 минут, в первой половине дня.

- **Меняйте привычное.** Во время планирования, не закливайтесь на «стандартном» подходе к делу – «Ты сейчас читаешь 20 минут!». Не ограничивайте, наоборот – найдите другой способ, чтобы интересно провести время вместе.

Пример: почитать по ролям, если ребенок совсем не хочет, предложите ему послушать, а читать сегодня будете вы. Можно совместить чтение с повседневными обязанностями: мама готовит, а дочь – читает вслух... или наоборот.

# Родитель - учитель. Родитель - наставник

---

Так как школа находится на дистанционном режиме обучения , **контроль** за выполнением заданий **переходит на родителей** (если этот контроль необходим). Педагоги делают все возможное, что в их силах, а ваша задача стать **дополнительным наставником** в учебе ребенка.

## *Что делать?*

Не выстраивайте систему «ты сейчас должен». Лучше вместе **договоритесь** сколько времени требуется на выполнение заданий, спросите, **требуется** ли ему ваша **помощь**. Не повышайте голос, ( сделайте вдох-выдох) и помните, если ребенок не понимает – **попробуйте объяснить иначе**.

Положительная атмосфера важное свойство для желания узнавать новое!

# **ОЧЕНЬ ВАЖНО! Обсудите с детьми правила взаимодействия, которых придерживаться НЕОБХОДИМО и детям и родителям!**

---

Например:

- ✓ Уроки выполнять необходимо! Вы, как родитель, будете это отслеживать! Хотя бы на первых порах. Это ваша обязанность, которую вы должны выполнять в рамках законодательства РФ.
- ✓ Время, которое каждый член семьи будет заниматься своими личными делами (когда никто не имеет право его отвлекать!). Такое время должно быть выделено и для родителей. Ребенок, которые не умеет уважать права и личное пространство другого человека – не научиться уважать свое личное пространство и правильно выстраивать отношения с окружающими!!!
- ✓ Домашние обязанности – их нужно распределить в соответствии с возрастными возможностями, с четким обозначением времени выполнения (напр.. влажная уборка – до 12.00 ежедневно). Заранее проговорите – какие штрафные санкции будут вводиться, если «ответственный» не выполняет свои обязанности (возможно он будет в чем то ограничен, или его обязанности будут продлены/ дополнены).
- ✓ Совместное времяпрепровождение – какие дела объединят всех членов семьи (приготовление пищи, совместные игры, творчество..) – на это также нужно выделить не менее 30 мин в день.



# ЕЩЕ РАЗ!!! Личное пространство и время

---

**Личное пространство и личное время** – зоны, в которой человек может побыть наедине с собой. Это зоны личных переживаний — то, куда окружающие не вправе проникнуть без приглашения самого человека.

## **Зачем?**

Личное пространство важный атрибут личности, **развития ответственности и самостоятельности**, а также здоровой психики.

**Отсутствие** личного времени и пространства, постоянный контроль может способствовать отсутствию самостоятельности в будущем, неспособность ребенка принимать решения.

# Личное пространство и время. Что делать?

---

- **Не старайтесь контролировать** все действия ребенка (особенно подростков)! Он может воспринять это как недоверие и вторжение в его жизнь (для него это одна из важных ценностей).
- **Спросите**, когда ребенку необходимо личное время, так вы получите больше доверия к вам, как к родителю.
- Совместно с ребенком **включите** его личное время в план дня.
- Если возникнет ситуация «я все время хочу быть один» - в положительной форме скажите, что вам было бы **приятно провести** некоторое время вместе с ребенком. И дайте возможность выбирать.

# Творческий подход

---

Находите способы выражения своих чувств с помощью творчества.

Пример: рисунок, совместное создание сказки, пластин.

Старайтесь не оценивать «правильность игры» - здесь **свобода самовыражения**. Ребенок чувствует себя комфортно, он может выразить свои чувства в **безопасной** и благоприятной среде вместе с вами.

**Совместно приготовление ужина – также станет творческим и увлекательным процессом!**

**Можно организовать семейное соревнование или батл на скорость/ необычность приготовления или украшение и др. Главное – найти такие свойства блюд, за оценку которых каждый ребенок легко обыграет своих родителей (яркость, оригинальность и т.д.)**

# И помните: ВЫ ЦЕЛОЕ - ВЫ ВМЕСТЕ

---

- Занимайтесь совместными развлечениями
- проводите семейные вечера
- дискотеку
- караоке
- играйте в настольные игры
- рисуйте
- смотрите семейные альбомы
- делайте утреннюю зарядку
- **много смейтесь!**

# КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ?

<https://www.ya-roditel.ru/>



СЧАСТЬЕ УВАЖЕНИЕ ВМЕСТЕ СЕМЕЙНЫЙ РЕБЕНОК ПОДРОСТОК ОДОБРЕНИЕ РАДОСТЬ ХАРАКТЕР РАДОСТЬ МАМА УСЫНОВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ ПОМОЩЬ РАЗВИТИЕ ЗАБОТА ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ШКОЛА ДИТИ НАДЕЖДА ПАПА ДОМ СЧАСТЬЕ ЛЮБОВЬ

## Портал

для ответственных родителей

и всех, кто хочет ими стать!

ДРУЖБА НАВРСТВЕННОСТЬ ВРЕМЯ ВЗАИМНОСТЬ ПАПА ПОДРОСТОК ЧЕСТНОСТЬ ВОСПИТАНИЕ ТЕПЛО

ИНИЦИАТИВА ЭМОЦИИ ПОДДЕРЖКА МАМА ПРИЧАТЦЕ

Войти

Регистрация



Поиск по сайту



РОДИТЕЛЯМ ▾

КОНКУРСЫ И АКЦИИ ▾

СПЕЦИАЛИСТАМ ▾

НОВОСТИ ▾

МЕДИА ▾

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ▾

КАРТА БЕСПЛАТНЫХ СЛУЖБ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Новое на сайте для родителей

Все материалы >

Вопрос специалисту

# КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ?

<https://telefon-doveria.ru/>



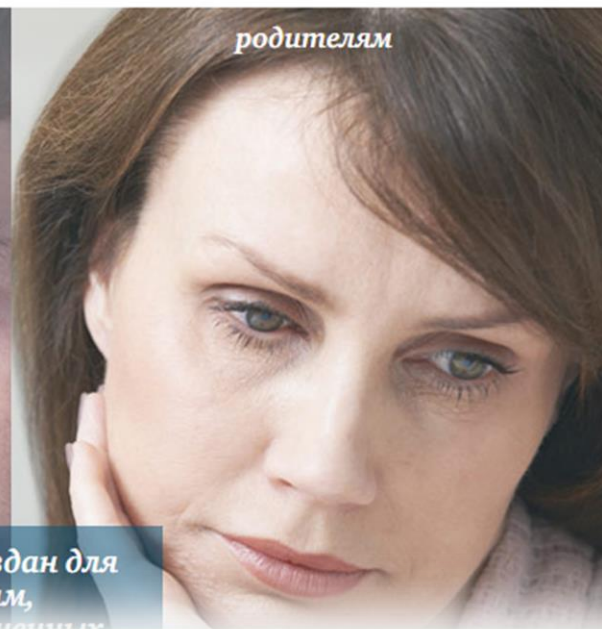
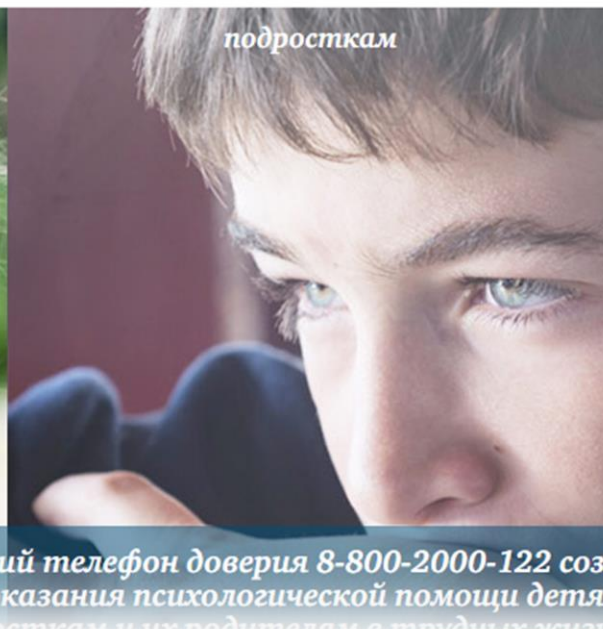
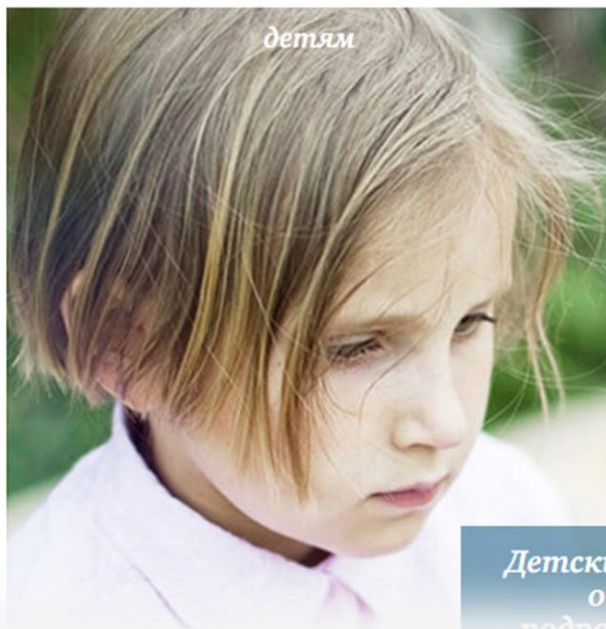
Телефон доверия  
в социальных сетях



Мобильное  
приложение



[О ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ](#) [НОВОСТИ](#) [КОНКУРСЫ/АКЦИИ](#) [МЕДИА](#) [ИНФОГРАФИКА](#) [ЛАЙФХАКИ](#)



Детский телефон доверия 8-800-2000-122 создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных

# Время ограничительных мероприятий!

---

**ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ ШАНС ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ:**

**НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ И**

**ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С САМЫМИ ДОРОГИМИ И БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**

**Берегите себя и своих близких!!!**

