

«Как договориться с ребенком в условиях дистанционного обучения»

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

На родителей ложится 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 расписание. 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 остальных домочадцев в проверку Дз. Папа вполне может проверить параграф по истории, а старшая сестра поможет с английским языком.
- 5) Сделайте 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!
- 8) Если чувствуете, что ваше эмоциональное напряжение стало сказываться на отношениях с близкими, то рекомендую обратиться на консультацию к психологу



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 человечка.

Необходимо уважение к чувствам ребенка, тогда он будет уважать и ваши чувства.

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 ведут 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».



