

Основные рекомендации родителям в период самоизоляции в семье.

Ситуация, с которой мы столкнулись, произошла в нашей стране впервые. Мы являемся не только наблюдателями, а очевидцами, которые проживают самоизоляцию, карантин, дистанционную работу и дистанционное обучение вместе со всеми. Кто-то вынужден каждый день выходить на улицу: на работу, в магазин, прогулки с детьми и животными в регионах, где это еще возможно, кто-то уже больше двух недель на карантине с семьей либо в квартире, либо за городом на даче или в доме. При этом каждая семья особенная: где-то всего один ребенок и родитель, где-то больше трех детей, где-то 7 человек в одной комнате. В такие моменты важны следующие правила:

1. Режим дня. Сохранение привычного режима дня для всех членов семьи, без исключений. В семьях, где есть дети только родители могут быть примером соблюдения этого режима. В режим дня входят не только сон и еда, а еще отдых, работа, учеба, творчество индивидуальное и совместное. А также моменты одиночества.
2. Распределение обязанностей, по возможностям детей, время выполнения обязанностей, пример собственным делом. Не надо забывать, что дети уже с 3-4 лет готовы помогать родителям в делах по их силам, а родители своим примером могут не только научить детей что-либо делать, но и увлечь каким-нибудь новым для ребенка делом.
3. Совместный отдых может быть связан не только с телевизором, а и с активными играми, которые уже вполне для семьи могут предлагать младшие и старшие подростки, чему родители с удовольствием научатся, так как в их детстве таких игр не было.
4. Совместное приготовление еды, в дальнейшем и чередование приготовления еды, если вы доверяете своему ребенку, может приятно вас удивить. Многие дети любят и хотят готовить, но особенно мальчики стесняются об этом говорить, в этот период у них есть возможность проявить свои способности, если родители это позволят. Также можно научиться этикету (например, накрывать красиво на стол, правильно пользоваться столовыми приборами и др.).
5. Совместные игры и творчество. Здесь я предлагаю детям научить родителей, тому, чего родители не умеют: снять видео и стать ю-тубером или блогером, или снять мультик и показать его семье, прокомментировать игру или видеоролик снятый из окна, возможно поиграть вместе создав клан в игре. Остальное зависит от вашей фантазии.
6. Личное время и пространство сильно страдают, когда все дома, особенно если не много комнат. В такой ситуации важно бережнее относиться к чувствам и эмоциям других членов семьи, учитывать их желание побыть одним, уединиться.
7. Прямое взаимодействие: «Я-высказывание». Я предлагаю прямое взаимодействие с помощью «Я-высказывания», которое состоит из 5 частей.
 1. Обращение к тому, кому вы хотите сказать о своих чувствах.
 2. Слова «Я» или «МНЕ».
 3. Чувства, которые возникли из-за слов или поступка вашего домочадца.
 4. Конкретное действие, из-за которого это чувство возникло. *Здесь нельзя употреблять слова: как всегда, снова, опять – они программируют на неуспешность, что по-другому член вашей семьи и не может.*
 5. Желание, что нужно сделать или изменить домочадцу, чтобы у вас эти чувства не возникали.

Пример: Сын, мне приятно, что ты помог мне пропылесосить комнату, я бы хотел, чтобы ты чаще мне помогал.

Дочь, я расстроилась, когда ты не помыла за собой посуду, мне бы хотелось, чтобы ты мыла ее после каждой своей еды.

«Я-высказывание» помогает озвучивать не только положительные, но и

отрицательные чувства, не копить обиду и раздражение, что актуально в период самоизоляции, и что еще важнее позволяет вас услышать и быть понятыми.

*Рекомендации составила педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга Смирнова Елена Михайловна*