

Как себя вести дома с ребёнком в период карантина.

Сегодня в России, и в мире сложилась непростая обстановка в связи с пандемией коронавируса. Объявлен карантин, дети переведены на домашнее обучение, родители – работают из дома. Психологи центра К.О.Т. провели эфир для того, чтобы поддержать родителей и дать практические советы о том, как правильно построить отношения в семье в этой новой для всех ситуации.

Практические советы психологов – как себя вести дома с ребёнком в период карантина.

1. Признать, что эта ситуация абсолютно новая. Многим сейчас тревожно и непонятно. Ни у кого нет опыта и навыков жить в условиях карантина. Придётся учиться вместе. И это **НОРМАЛЬНО**.
2. Снизить требования к себе и к ребёнку. Быть столь же эффективным как раньше в новых условиях будет сложно. Возможно, получится, возможно – нет. Но сейчас важно разрешить себе меньше требовать от себя и от ребёнка. Дистанционная учёба и работа для многих новый вид деятельности, он другой. Для того, чтобы адаптироваться к нему требуется время.
3. Родители – это **ОПОРА** для ребёнка, без вас ребёнку будет совсем сложно и непонятно. Дети, чем младше они – тем больше это важно, нуждаются в границах, правилах и режиме.

Важно, чтобы родители были твёрдыми – то есть ли вы договорились, что мама сейчас работает, то мама работает. Не нужно идти на поводу на уговоры ребёнка «передумать» и поиграть сейчас. Но должно быть чётко понятно, через какое время родитель сможет уделить время совместным занятиям.

4. Сейчас всё иначе – скажите ребёнку, что сейчас нужно принять **НОВЫЕ** правила, которые нужно соблюдать сейчас.
5. Необходимо выработать **РЕЖИМ** дня, который будут соблюдать и дети, и родители. Для ребёнка это просто необходимо в новых условиях, чтобы учиться, отдыхать, общаться с родителями и развиваться.

Практические упражнения – как создать комфорт дома в период карантина.

1. Возьмите большой ватман, всей семьёй напишите, чему бы вы хотели посвятить время в период карантина. Каждый член семьи должен отметить то, что необходимо для него.
2. Разработайте новые ПРАВИЛА и РЕЖИМ дня. Его можно написать, нарисовать, сделать так, как удобно вам. Не стоит делать его очень жёстким – отметьте основные опорные точки.
3. На каждый день намечайте список дел, которые планируете сделать – и вы, и ребёнок. В конце дня отмечайте, что удалось сделать.
4. Обязательно похвалите себя с сделанное.

Это упражнение – писать список дел и хвалить себя успешно используется в тренингах по уверенности и тайм менеджменту. Сейчас отличное время поработать над этим навыком. Он пригодится не только в период карантина, но и в будущем.

Возрастные особенности детей – что для них важно?

Детям 6-8 лет важно играть.

Игровая деятельность для них является ведущей. Конечно, родители не могут, и не должны уделять все время дома играм с ребёнком.

Идеальный вариант – если у ребёнка будут интересные дела на день, которыми он будет заниматься самостоятельно, а потом – делиться результатом получать похвалу от родителей.

Для решения этого вопроса в тренинговом центре К.О.Т. разработан ОНЛАЙН курс [«Путешествие в сказочный лес»](#). В течении недели ребёнок создаст свой собственный мир – сказочный лес, и проживёт вместе с его обитателями увлекательные приключения. Каждый день курса с детьми будет заниматься психолог, давать им задания на день. Выполняя задания, ребёнок будет развивать логику, творческое мышление, учиться находить выходы из запутанных ситуаций. В задания включены элементы ТРИЗ и диагностики.

По окончании курса психолог проведёт консультацию для родителей, где подробно расскажет о психологическом состоянии малыша, его особенностях, и даст практические рекомендации о том, как с ним общаться и на что стоит обратить внимание. Больше узнать о программе можно [по этой ссылке](#).

Детям 9-11 лет важно максимально расширять поле их возможностей и интересов.

То есть пробовать, экспериментировать, осваивать новые навыки. Поддержать их в период карантина помогут новые занятия – пусть ребенок пробует шить, рисовать, освоит новые игры, изучит танцы. С ним может заниматься родитель, или так же предложить онлайн программы обучения новому навыку.

Подросткам 12-14 лет и 15-17 лет важно общаться.

Общение для них ведущая деятельность. И общения с родителями недостаточно. Важно им разрешить общаться друзьями, но, чтобы это не превратилось в постоянное «зависание в гаджете»- определить чёткое время на это общение.

Так же для подростков отличной поддержкой будут [ОНЛАЙН тренинги для подростков](#). Это совсем не учёба. Да, дети сейчас учатся ОНЛАЙН, но тренинг - это совсем другое. Это возможность получить новый навык, общение со сверстниками и поддержку психолога. То есть сейчас можно «с пользой» использовать потребность подростка общаться. Он получит навык, найдёт друзей, получит поддержку. Выбрать ОНЛАЙН тренинги для подростков во время карантина можно [по этой ссылке](#).

Чем старше подросток, тем меньше контроля он требует, тем больше нуждается в личном пространстве и самостоятельности.

Помните о личном пространстве подростка! Ему тоже не просто, он нуждается в возможности жить «своей жизнью», иметь секреты, общаться с друзьями!