

Муниципальное общеобразовательное
учреждение **гимназия**
станции Ленинградской

Советы педагога-психолога



Памятка для родителей

«Как избежать конфликтов»

*Ст. Ленинградская
2020*

Составила:
руководитель РМО,
педагог-психолог
Бедрина Ирина Викторовна

В период самоизоляции очень велик риск конфликтов. Несколько простых советов помогут вам сделать семейное сосуществование мирным.

Совет 1. Снижаем требования

Позвольте себе и другим расслабиться. Берегите силы на более важные дела, чем на призыв к порядку, постоянную уборку и нотации. Попробуйте организовать свой быт таким образом, чтобы максимально уменьшить столкновение интересов. Не накручивайте себя.

Совет 2. Не стремимся все успеть

Казалось бы, самоизоляция – прекрасная возможность переделать домашние дела, заняться хобби, читать книги. Однако список домашних дел, когда семья дома, неизбежно увеличивается, на рабочих вопросах трудно сосредоточиться, а постоянное взаимодействие само по себе отнимает время. Нужно расставлять приоритеты, чтобы успевать делать самое важное.

Совет 3. Постарайтесь организовать для каждого личное пространство.

Даже если вам кажется это невозможным, проанализируйте даже нереальные варианты. Пусть у каждого члена семьи будет своим хотя бы небольшой уголок, тогда будет легче пережить постоянное взаимодействие.

Совет 4. Установите правила

Несмотря на самоизоляцию, большинство из нас работают, а дети учатся онлайн, дистанционно или удаленно. Сразу установите ряд правил: временных и территориальных, которые нужно соблюдать всем

членам семьи. Это поможет вам разграничить время, освободить компьютер и не мешать друг другу.

Совет 5. Освойте новые ритуалы

Наступило время для создания новых ритуалов общения. Можно

- создать домашнюю почту, сделав доску объявлений на кухне;
- начать играть в настольные игры,
- установить время чаепития и сделать график, когда и кто заботится о вкусностях для чая;
- организовать семейные просмотры фильмов, при этом выбор фильма осуществляется общим голосованием;
- устраивать семейные ужины с обсуждением текущих проблем и построением планов на будущее.

Не стоит думать, что совместная деятельность доставит всем сразу огромное удовольствие. Человеку ко всему нужно привыкать.

Поддерживайте друг друга. Относитесь с пониманием к слабостям своих близких. Не забывайте говорить друг другу добрые слова. Сложное время пройдет, а тепло родного дома и уверенность в близких останутся навсегда.

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унижить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпатийными, то есть способными поставить себя на место ребенка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами.