

# Советы педагога-психолога

## «Пока все дома: способы бережного взаимодействия»



### Уважаемые родители!

К тому, что происходит сейчас, можно относиться по-разному, но согласитесь, что это необычное время мы будем вспоминать всю жизнь. Самоизоляция – сложный период и для человечества в целом, и для отдельно взятой семьи. Оказалось, что не все мы готовы постоянно находиться вместе.

«Все дома» – время испытаний на прочность, потому что нынешняя ситуация для многих является стрессом. Никто не знает, сколько времени мы будем учиться и работать в таком режиме. Да и друг от друга мы тоже можем уставать. Так бывает, и это нормально. Выдержать постоянное присутствие друг друга можно, если бережно относиться друг к другу.

### В зоне особого внимания

Нервная обстановка в большей или меньшей степени оказывает воздействие на всех: и на детей, и на взрослых. Согласно исследованию швейцарского благотворительного фонда Pro Juventute, подростки больше всех страдают в условиях самоизоляции: они отрезаны от личного общения, коллектива, увлечений. Вместо налаженного с трудом привычного образа жизни они получают постоянные замечания и вторжения в личное пространство. Любой подросток стремится к самостоятельности, и быть под постоянным «присмотром» родителей для него порой невыносимо.

Раздражает подростков и возросшее напряжение в семье: чем нестабильнее обстановка, тем меньше хочется там находиться, и если у тинейджера еще нет ответственности и самоорганизации, то он будет предпринимать попытки нарушить все мыслимые запреты.

### План такой...

Честно поговорите с подростком. Неправильно устанавливать правила без объяснения. Скажите, что понимаете, насколько сложно ему в экстренном порядке перестраиваться, и насколько сладок запретный плод: возможно, что и не хотелось бы ему сейчас гулять, если бы было можно. Назовите чувства, которые испытывает ваш повзрослевший ребенок: «ты злишься на весь мир» или «да, несомненно ситуация тревожит», и постарайтесь успокоить: «Не переживай, мы же вместе».

Не ругайте и не стыдите чадо за его негативные эмоции. Если бы он умел с этим справляться, то не был бы ребенком, поэтому взрослый нередко становится для него своеобразным контейнером для невыносимых эмоций. Получается, что родителям надо найти в себе силы выдерживать и подростковый негатив. Без требования «прекратить немедленно» и взывания к здравому смыслу. При сильных эмоциях здравый смысл отключается.

Ищите ответы на возникающие вопросы вместе — это расширит видение ситуации подростком и не только сблизит вас, но и покажет ребенку, что его считают равным. Да и вас такое общение успокоит. Эта тактика действенней, чем запреты.

Если подросток неохотно слушает вас и не идет на контакт, то придется неоднократно обсуждать необходимость соблюдения введенных правил, даже через недовольство. Твердо, спокойно, с сочувствием к его эмоциям, с обращением к своим переживаниям рассказывать, как вы со своей стороны справляетесь с этими малоприятными эмоциями. Убеждать, что знаете, что делать, как бы «делиться» своими спокойствием и благоразумием. И ему эти эмоции будут очень даже кстати!

### **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

Безразличное или пренебрежительное отношение к проблемам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

### **10 ЗАПОВЕДЕЙ ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ!**

**Заповедь первая.** Никогда не занимайся воспитанием в плохом настроении. Измените, стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

**Заповедь вторая.** Ясно определите, что вы хотите от ребенка, и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.

**Заповедь третья.** В трудных ситуациях лучше всего не подсказывать готового решения, а показывать пути к нему и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели.

**Заповедь четвертая.** Хвалите ребенка за каждый удачный шаг. Этим вы эмоционально поддержите его. Ребенок чувствует, что его достижения не остались незамеченными.

**Заповедь пятая.** Своевременно сделать замечание, оценить поступок сразу и сделать паузу — дать осознать услышанное.

**Заповедь шестая.** Главное — оценить поступок, а не личность. Для того чтобы указать ребенку на ошибку, не нужно вспоминать всю свою жизнь и все истории. Чем короче замечание — тем лучше.

**Заповедь седьмая.** Прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте почувствовать, что сочувствуете его ошибке, верите в него, несмотря на оплошность. Дайте понять, что ошибки можно исправить.

**Родители!** Будьте великодушны: помогите своим детям найти с вами общий язык. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка. Любите друг друга. Не стесняйтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.

**Эти слова ласкают душу ребенка...**

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Что бы мы без тебя делали!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!