



## **РЕКОМЕНДАЦИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ родителям для реализации в условиях семьи<sup>1</sup>**

Условия самоизоляции родителям несовершеннолетних детей нужно рассматривать позитивно, так как они позволяют исправить сложные семейные ситуации, стать ближе и сплотиться членам семьи, отработать педагогическую компетентность и в полной мере выполнить родительские функции, компенсируя упущенное время для этого в прошлом.

### **Рекомендации для установления доверительного контакта с трудным ребенком в семье**

1. Будьте вежливы в обращении.
2. Не давайте оценочных суждений его личности.
3. Будьте доброжелательны и внимательны к действиям ребенка.
4. Стройте общение на темы собеседника, поддерживайте его интересы.
5. Будьте честным и открытым при взаимодействии.
6. Будьте отзывчивым и заботливым родителем.
7. Будьте рациональным. Не навязывайте свое общение.
8. Говорите – меньше, а слушайте – больше.
9. Не делайте больших пауз в общении. Можно при этом задать вопросы или что-то рассказать.
10. Будьте уравновешенны и терпеливы.
11. Говорите четко, находясь рядом (не кричите из далека).
12. Позволяйте ребенку иметь личное пространство, где ему можно уединиться.

### **Рекомендации для раскрепощения ребенка и снижения внутреннего напряжения**

- ежедневно говорить ласковые слова, хвалить за что-то;
- не сравнивать с другим ребенком (братом (сестрой));

---

<sup>1</sup> Психологические рекомендации разработаны председателем Регионального отделения Психологов образования России по городу Саранску (Республика Мордовия).

- больше положительных эмоций в ходе общения (в течение дня);
- ситуации удовлетворения должны преобладать над не удовлетворением потребностей ребенка;
- при требованиях к нему учитывать эмоциональное состояние ребенка;
- быть одинаково требовательным ко всем детям в семье;
- уважительным тоном обсуждать с ребенком его обиды, отказы, слёзы;
- объяснять, почему «нельзя»;
- еженедельно организовывать семейный досуг (игры, уборка/разбор чего-либо, просмотр фильмов и т.п.);
- создавать спокойную обстановку в семье уравновешенностью эмоций и речи;
- установить четкий режим дня (личного времени, питания, сна, семейного досуга и др.).

### **Рекомендации для взаимодействия с инертным (медлительным) ребенком**

- настроиться на ожидание отклика, не требовать немедленного включения в работу, так как активность инертного ребенка в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно;
- совместно установить правила и обсудить требования взаимодействия в семье, так как такому ребенку необходимо время на принятие и отработку нового; он чаще следует принятым стандартам, избегает импровизации;
- в момент выполнения заданий, игровой ситуации не следует отвлекать, переключать внимание на что-либо другое;
- нужно избегать ситуаций, когда требуется быстрый ответ действие или на неожиданный вопрос;
- создавать спокойную и уважительную обстановку в семье;
- предоставлять личное время и свободу выбора ребенку в семейном досуге.

### **Рекомендации для снижения агрессии у ребенка**

#### *При повседневном общении с ребенком*

- постоянство и последовательность в требованиях к ребенку;
- соблюдение равновесия собственных эмоций (не демонстрировать агрессивные действия при ребенке и не направлять их на ребенка);
- предугадывать агрессивные действия и сдерживать их (переключением, снижением или легким повышением тона голоса, юмором, вопросом и т.д.);
- ежедневно замечать и поощрять за правильное поведение, успех в общении и досуговой деятельности ребенка;
- объяснять плохой поступок (действие) на примере поведения других, почему так «нельзя»;

- не обращать внимание на мелкие агрессивные действия (плевок, кидание игрушки, постукивание по полу предметом и пр.), не превышать их значимость, игнорировать их (молчанием, отводом глаз, молчаливым уводом ребенка от ситуации и др.);
- говорить правду, то есть не лгать ребенку, не вводить его в заблуждение;
- ежедневно проявлять заботу и любовь (особенно утром, перед сном);
- обсуждать решения ребенка, категорично не отказывать;
- давать ребёнку минимум свободного времени, то есть занимать его досуг (желательно совместно выполнить бытовые дела, поиграть, творческие виды деятельности и т.д.);
- оценивать действия ребенка, а не личность;
- давать высказаться (проговорить, отреагировать эмоции);
- часто и сразу не отказывать в помощи ребенку, максимально удовлетворять его потребности, не исключая установленные правила социального поведения и общения;
- сохранять положительную репутацию ребенка в его присутствии при общении с родственниками и знакомыми (очно или по телефону);
- наказания не должны унижать ребенка, ущемлять его достоинства;
- учить ответственности за свои действия (с помощью примера, поощрения верно сделанного, шанса на исправление и т.д.);
- исключить в обращении к ребенку приказы, угрозы, повышенный тон, подкуп и т.п.;
- воспринимать ребенка таким, какой он есть!

#### ***При агрессивных действиях ребенка***

- максимальное проявление самоконтроля эмоций (удержание эмоционального равновесия, проявление сдержанности, доброжелательного тона голоса и т.п.);
- не винить в агрессии (споре, конфликте, драке и т.д.), а индивидуально уважительно объяснить плохой поступок (действие), почему так «нельзя», когда ребенок успокоился;
- можно использовать в спорных ситуациях принцип «оба правы» (при спорах со сверстниками);
- не преувеличивать значимость агрессивных действий (долго не обсуждать, не вспоминать в другие дни и ситуации, не приписывать иные смыслы агрессивным действиям и пр.);
- быстро разобрать и свернуть ситуацию, можно проговорить эмоциональное состояние ребенка («ты злишься, потому что тебе обидно», «ты обижен, потому что тебе не дают играть одному» и т.д.), чтобы отреагировать переживания;
- активно выслушать точку зрения ребенка (детей) на проявленные агрессивные действия;
- сохранять положительную репутацию ребенка («ты хороший», «тебя мы любим») в общении;
- вынужденные наказания не должны унижать ребенка;

- объяснять, показывать альтернативные способы поведения агрессивным действиям;
- ответственность за разрешение ситуации, её продуктивный выход взрослый должен брать на себя!

**Надо помнить, что эффективность рекомендаций требует выполнение следующих условий:**

- постоянство применения рекомендаций в процессе воспитания, обучения и общения с ребёнком;
- использование рекомендаций всеми участниками педагогического взаимодействия (папой, мамой, бабушкой, дедушкой, тетей, дядей, воспитателем, учителем и др.), которые на данный момент проводят больше времени с ребёнком;
- выполнять рекомендации с учётом имеющихся индивидуальных особенностей развития и опыта ребёнка.