

«Как договориться с ребенком в условиях дистанционного обучения»

Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для родителей и детей.

- **Если ваш ребенок не может дисциплинировать себя**
- **Если между вами есть недопонимание и вы не можете договориться**
- **Если вы кричите на него**
- **Если ваш ребенок впадает в истерики и отказывается от занятий**

Тогда эта информация вам поможет

Сейчас, в период карантина, на родителей одновременно ложится достаточно большой груз: роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека. В этой ситуации тяжело организовать быт, режим дня и согласовать расписание всех членов семьи.

Ваш ребенок сейчас также находится в стрессовой ситуации. Ему тяжело понять: почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно и как учиться, если он 24 часа находится дома, а мама объясняет учебный материал совсем не так как учитель.

Основные правила по взаимодействию между родителем и ребенком.

1. Составляйте расписание. Вешайте режим дня в самых часто посещаемых местах. Распланируйте время ***вместе*** с ребенком. Режим занятий и отдыха очень важен.
2. Дайте возможность ребенку адаптироваться к новой форме обучения. Вполне вероятно, что первые 2 недели он может отставать в освоении новой информации.
3. Привнесите элемент игры в выполнение домашних заданий.
4. Подключайте к учебе и остальных домочадцев. Папа вполне может проверить параграф по истории или географии, старшая сестра поможет с английским языком, а дедушка, возможно, с радостью решит парочку задач по математике.
5. Организуйте отдых ребенка в домашних условиях насыщенным и интересным: настольные игры, занятия спортом, совместное творчество и тд.
6. Обязательно делайте перерывы в занятиях с ребенком. Сменяйте интеллектуальный вид деятельности на полезные физминутки, перекусы, веселые игры.
7. Проветривайте помещение! Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания!
8. Если чувствуете, что ваше эмоциональное напряжение стало сказываться на отношениях с близкими, то рекомендую обратиться на консультацию к психологу в режиме онлайн.

Техника «Я - высказывание»

Ребенок - это такой же человек, обладающий всем комплексом чувств, только маленький. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания, может не всегда понятные нам, взрослым, и вместе с тем, очень важные для него.

Необходимо уважение к чувствам ребенка, тогда он будет уважать и ваши чувства.

Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции? Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы ребенок вас услышал, поможет использование «Я-сообщений».

Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда я вижу в раковине грязную посуду...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с посудой продолжение может быть таким: «я чувствую обиду, когда понимаю, что к моим словам не прислушиваются» или «мне приходится тратить много времени на уборку и меньше времени проводить с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с посудой: «мне бы очень хотелось, чтобы ты убирал после себя».

Использование техники Я-сообщений требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше. Техника Я-сообщений не заставляет собеседника защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу.

Вместо	Лучше сказать
«Ты постоянно поступаешь по-своему»	«Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».
«Ты должен сделать домашнее задание сейчас!»	«Я очень надеюсь, что домашнее задание будет выполнено до вечера»
«Ты ведешь себя просто отвратительно!»	». Я расстраиваюсь/злюсь, когда ведут себя подобным образом.
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда.
Отстань! Не мешай мне делать доклад! Вам необходимо сделать определенную работу дома (например: написать доклад), а ваш ребенок - постоянно отвлекает вас: задает вопросы, просит почитать, показывает свои рисунки.	«Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

В подобных «Я-выражениях» вы ни на кого не нападаете, а просто констатируете факт и указываете на свои чувства.

Если вы все же решились, а ребенок по-прежнему не слышит вас, снова скажите ему о своих чувствах: «**Мне больно/я расстраиваюсь/я огорчаюсь, когда меня не слышат**». И постарайтесь услышать его, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.

Примеры взяты из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Чувства и конфликты» и «Чудеса активного слушания».