

# « Как договориться с ребенком в условиях дистанционного обучения »

---

*На родителей ложится роль проверяющего , сопровождающего , стимулирующего и поддерживающего человека .*

**В ситуации самоизоляции и карантина тяжело организовать быт , режим дня и расписание всех членов семьи .**

Ваш ребенок сейчас находится **в стрессовой ситуации** .

Ему тяжело понять , почему приходится сидеть дома , почему занятия теперь проходят дистанционно и как организовать свое время .

## **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 две недели он может отставать в освоении новой информации.
- 3) *Привнесите элемент игры* в выполнение домашних заданий.
- 4) *Подключите остальных домочадцев проверке Дз* . Папа вполне может проверить параграф по истории , а старшая сестра поможет с английским языком .
- 5) *Организуйте отдых ребенка* насыщенным и интересным в домашних условиях .
- 6) *Обязательно делайте перерывы* в занятиях с ребенком . Лучше сменяйте вид деятельности на полезные физминутки , перекусы .
- 7) *Проветривайте помещение !* Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания !

## **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 маленького человека .

## **Но что делать когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции?**

Для их выражения можно использовать **«Я –сообщение»** .

Вместо : «Ты должен сделать домашнее задание сейчас !» , лучше сказать : « Я очень надеюсь , что домашнее задание будет выполнено до вечера »

Или « Ты –сообщение ». Ты ведешь себя просто отвратительно ! « Я- сообщение ». Я расстраиваюсь / злюсь , когда ведут себя подобным образом .

«Ты- сообщение ».Убери за собой со стола !

«Я –сообщение ». Мне не нравится когда на столе остается грязная посуда .

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 .

**Школьный психолог Е.Н.Баранова**