



Составила
педагог-психолог МОУ СОШ №39
Кристина Олеговна Садова

Рекомендации педагога-психолога «Правила комфортной жизни для семьи на дистанционном обучении»

Правила комфортной жизни для семьи на дистанционном обучении



- 1. Необходимо пересмотреть какие-то правила жизни в семье.* Теперь у родителей выросла нагрузка в плане быта: больше уборки, готовки, вся семья дома, все едят... Надо активно включать детей в быт. **Нужен нормальный партнерский разговор с ребенком: «Я на тебя рассчитываю, мне нужна твоя помощь».** И эта помощь ребенка порой может быть нужнее, чем его уроки.
- 2.** Нужно предусмотреть: 1. периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) 2. совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. **Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.**
- 3.** Нам всем нужны моменты, когда никто не бегает, как угорелый, никто ни от кого ничего не требует, а все занимаются чем-то приятным. Это может быть просмотр фильмов, чтение книг, настольные игры, но **важно, что все в этот момент получают удовольствие.**

Правила комфортной жизни для семьи на дистанционном обучении



В самом сложном положении сейчас находятся родители, работающие дома удалённо, которым одновременно нужно обеспечить процесс дистанционного обучения ребёнка, поддерживать быт, но которым также в настоящее время необходимы условия для работы в стенах дома.

При возможности физически разнести рабочие зоны каждого члена семьи и зоны отдыха – разделить пространство. При невозможности – делить условно. Если вы в пиджаке/в наушниках – вы на работе, вас не трогать.

Конфликты и взаимные претензии все равно будут – замкнутое пространство. **Используйте вечерние ритуалы по эмоциональной поддержке друг друга: вечерний чай, лампа, балкон, обмен позитивными посланиями.**

ИСТОЧНИКИ



1. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога. Авторские коллективы факультетов юридической психологии и психологии образования МГППУ. <https://mgppu.ru/news/7462>
2. Покровская С.В. Карантин. Советы глазами нейропсихолога.
3. Петрановская Л.В. Детки в клетке. Домашний режим по новым правилам. <https://youtu.be/wnN1VbPoTWY>
4. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога. Центр экстренной психологической помощи МГППУ