**ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**«АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ»**

1. Придерживайся режима. Старайся спать не менее 8 часов в сутки.
2. Соблюдай питьевой режим, регулярно питайся. Проветривай помещение, тщательно мой руки после посещения улицы и туалета.
3. Изучай основы тайм-менеджмента (Управление временем - это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность) это поможет самоорганизации.
4. Придерживайся новых правил посещения школы.
5. Договаривайся с друзьями где, как и когда вы сможете видеться.
6. Обращайся за помощью, если попал в трудную ситуацию.
7. Если возникли вопросы, их можно задать школьному психологу или позвонить по телефонам доверия:

***8 (800) 200-01-22*. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.**

 **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **«АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ»**

1. Придерживайтесь режима дня – в этом случае ребенку гораздо проще адаптироваться к учебному процессу. Обучить детей простым навыкам планирования своего времени (тайм – менеджмент).
2. Целесообразно в первые недели учебы сделать для ребенка щадящий режим – постепенное вовлечение в привычный ритм с учетом посещений секций и кружков (например, если до самоизоляции ребенок был занят на секциях 6 дней в неделю, то сейчас можно начать с 3-х дней в неделю) с постепенным увеличением нагрузки. Это поможет ребенку без осложнений втянуться в новый ритм жизни. Оказывать посильную помощь.
3. Заранее обговорить (при необходимости проиграть) новые правила посещения школы – обязательная термометрия на входе (при повышенной температуре и/или других признаках ОРВИ ребенка изолируют до приезда родителей или скорой помощи), дезинфекция рук, нахождение только в одном классе (кабинете) все время учебы, исключение массовых мероприятий в школе. Занятия физкультурой будут максимально проводиться на улице.
4. Организовать совместный досуг с ребенком и неформальное общение. Также с ребенком подумать, какой совместный досуг наиболее оптимален в семье, чтобы оставить его на постоянной основе.
5. Если у ребенка присутствует ярко выраженный страх перед посещением школы по причине неблагополучной эпидобстановки (или по другим причинам) родителям необходимо организовать профессиональную помощь (посещение невролога, психолога). При усугублении проблемы рассмотреть альтернативные варианты обучения ребенка (например, домашнее или дистанционное обучение).
6. Если у вас возникли вопросы, их можно задать школьному психологу или позвонить по телефонам доверия:

***8 (800) 200-01-22*. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК НАЧАТЬ УЧЕБНЫЙ ГОД ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА?»**

1. МОТИВИРУЕМ

 Взрослым на рабочий распорядок настроиться проще, чем детям – особенно тем, кто еще учится в начальной школе.

Обсудите с ребёнком возможность общения с одноклассниками, включения в распорядок дня встречи с друзьями, особенно, если на каникулах с ними не получилось пообщаться.

Можно сесть с ребенком вечером и вспомнить, что вы делали на каникулах и в период самоизоляции. Если делали фотографии, можно разобрать их, найти лучшие, составить коллаж. Ребенок сможет показать их друзьям и рассказать, что интересного делал.

1. НЕ ТОРОПИМСЯ

Если ребенок не рвется сам сесть за учебники, не стоит ему их настойчиво навязывать.  Дети буквально считают последние дни отдыха, и родители рискуют оказаться в роли злобного Гринча, похитившего Рождество. Учеба в таком случае вызывает лишь отторжение, и толку все равно не будет, а вот испорченное настроение и скандалы гарантированы. Тем более, что у педагогов есть специальные методики для работы с учениками в первые дни после каникул. Вместо этого можно всей семьей посмотреть фильмы, показывающие школьников и школу в позитивном ключе. Например, «Приключения Электроника» или «Гостья из будущего».  А вместо учебников лучше выбрать интересные книги по возрасту – тех же «Трех мушкетеров» или «Всадника без головы». Можно рискнуть и выбрать что-нибудь поинтереснее из школьной программы – читать классику не в условиях жесткого дедлайна гораздо проще и увлекательнее.

1. ВОЗВРАЩАЕМСЯ К РЕЖИМУ ДНЯ

Полезно будет устроить небольшой поход по магазинам – посмотреть, что из канцтоваров закончилось, и вместе с ребенком докупить недостающие ручки, фломастеры и тетради. Возможно, в рюкзаке тоже стоит навести тотальную ревизию – вполне может оказаться, что после этого он начнет весить на пару кило меньше!

Пора настраиваться и на рабочий распорядок дня – причем, не только детям, но и взрослым  -  стоит ограничить вечерние посиделки с гаджетами и пораньше отправлять ребенка спать.

Если ребенок посещает какие-то кружки и секции, то расписание у него может оказаться довольно плотное. Резкий переход от отдыха к учебе может привести к снижению концентрации внимания и переутомлению. Чтобы этого избежать, важно увеличивать нагрузку постепенно.

Дополнительные занятия можно отложить на пару недель.  Пусть первое время ребенок посвятит только школе и общению с друзьями. Кроме того,  можно подумать о том, не пора ли сменить секцию и попробовать что-то новое.

1. СОХРАНЯЕМ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

От того, как пройдет последний вечер и ночь перед возвращением с внеплановых каникул к учебе, зависит настроение, с которым ребенок пойдет в школу.

Большое значение для учеников имеет психологическая атмосфера, которая царит дома. Важно, чтобы родители окружили ребенка спокойствием, уверенностью и сами излучали позитивный настрой по отношению к началу учебного года, ни в коем случае нельзя суетиться и паниковать. Также не стоит ограничивать школьника в прогулках и общении с друзьями.

Вечер крайне неподходящее время для скандалов, упреков и криков. Сдержитесь, если ребенок забыл  что-то сделать или не собрал рюкзак. В этот вечер, как бы ребенок ни упрашивал, какой-бы интересный фильм ни шел по телевизору и в какую бы захватывающую компьютерную игру он ни играл, не позволяйте чаду ложиться спать поздно. Завтра ему предстоит напряженный день, поэтому ребенок должен выспаться.

Не стоит требовать хороших оценок сразу, нужно дать ребенку дать время адаптироваться к темпу и ритму учебной жизни. Интересоваться каждый день не самими оценками, а тем, что интересного и нового сегодня ребенок узнал, что ему понравилось больше всего в школе, с кем подружился, но упоминая про оценки вскользь и между делом. Ребенок должен понять, что родителям важны не только оценки, это даст ребенку возможность почувствовать себя более уверенно.

Также в начале учебного года не стоит требовать от школьника идеального соблюдения дисциплины, не ругать его за мелкие шалости. Для него очень важны слова поддержки от родителей, он хочет, чтобы родители замечали его успехи и ценили их важность. Это будет мотивировать его на старание и прилежность.

**РЕЛАКСАЦИОННЫЕ  И АНТИСТРЕССОВЫЕ ТЕХНИКИ**

1. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего  состояния.

* Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
* Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
* Затем повторите исходную фразу «Я спокоен (-на)».
* После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
* Снова         повторите мысленно   «Я
* спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».
* Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.
1. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Упражнение  «Пресс»*

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчѐтливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

*Упражнение  «Руки»*

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчѐтливо физически ощущаете тѐплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

*Упражнение «Пословицы»*

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнѐт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами еѐ решения размышляли очень многие великие исторические личности.

1. АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Упражнение «Я – дома, я – на работе»*

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда… », «На работе я никогда… ». Затем проанализировать:

* похожие черты;
* противоположные черты;
* одинаковые проявляющиеся качества;
* отсутствие общих черт;
* какой список было составлять легче;
* какой получился объѐмнее и т. д.
* плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

*Упражнение «Карикатура»*

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

**Полезные информационные материалы, размещенные на следующих ресурсах:**

1. Навигатор для современных родителей «Растим детей» (https://растимдетей.рф/articles/vhodim-v-shkolnyy-ritm-vsey-semey). Детский психолог в статье «Входим в школьный ритм всей семьей» рассказывает о том, как всей семье вернуться к «старому» ритму жизни после длительного перерыва в занятиях и работы :
* Таск-доски, фотоподсказки и визуальное расписание.
* Четкий режим дня и поменьше новых впечатлений.
* Решать проблемы маленькими шагами.
* Только те кружки и секции, которые нравятся.
1. Сайт «Наши дети» (<https://nashi-deti66.ru>) - актуальные  материалы для детей, их родителей (законных представителей), специалистов по вопросам воспитания, развития и образования детей, их психолого-педагогического сопровождения.
2. Портал «Я Родитель» (<https://www.ya-roditel.ru/parents/samoizolyatsiya>). В разделе «Самоизоляция: полезные материалы в помощь родителям» размещены материалы, которые могут помочь родителям пережить самоизоляцию с минимальными психологическими потерями:
* Пока все дома: способы бережного взаимодействия.
* Как справиться с подростком в самоизоляции?
* «Совместный опыт преодоления трудностей сближает».
* Как и зачем говорить с детьми о коронавирусе: советы для всех возрастов.
* Видеоурок «Как справляться с детскими истериками - советы родителям».

Родители всегда могут обратиться к психологам портала «Я Родитель» с любым вопросом относительно конкретной ситуации. Консультация психолога бесплатна.

1. Проект «Родительский университет» (<https://parents.university>), направлен на информационную поддержку родителей по актуальным вопросам воспитания, обучения и развития детей. «Родительский университет» объединяет материалы, которые помогут родителям получить ответы на вопросы о взаимоотношениях в семье, воспитании и обучении детей, развитии их талантов и решении проблем, возникающих у школьников в разном возрасте.
2. На сайте «Консультационный центр «Поддержка семей, имеющих детей» в НАО (https://kcnao.ru) размещены рекомендации для родителей о том, как начать учебный год после длительного перерыва, советы родителям как помочь детям успешно адаптироваться к условиям традиционной формы обучения после длительного режима изоляции. Также на сайте можно ознакомиться с полезными материалами для родителей по предотвращению домашнего насилия, об организации безопасного отдыха, как правильно общаться с ребенком и др. Для организации самостоятельно занятий с детьми родители могут ознакомиться с логопедическими играми и упражнениями.

 **Как понимать родителей**

 (Консультация для обучающихся)

 Очень часто родители совершают такие поступки, которые не понятны детям и подросткам, возмущают их, выводят из себя. Говорил ли ты когда-нибудь: «Это не справедливо!», «Почему меня постоянно в чем-то ограничивают?», «Мои родители меня не понимают!» и подобное? Практически все родители используют самые разнообразные методы воспитания: от ограничений до нотаций, от абсолютной строгости до полной свободы. Детям, в свою очередь, приходится подстраиваться под те условия, в которых они взрослеют. Однако, чтобы тебе легче было понять своих родителей и договориться с ними, прочитай статью о том, как понимать родителей.

 **Типичный родитель или всем родителям это свойственно**

Что скрывается за самыми распространенными родительскими фразами

 **« Ты никогда не помогаешь по дому!»**

 Эту фразу хотя бы раз в жизни слышал каждый ребенок. Обычно родители используют подобные выражения, когда чувствуют сильную усталость и считают несправедливым то, что они берут на себя все домашние обязанности.

Чтобы сгладить конфликт в этом случае лучше предложить свою помощь в нескольких конкретных делах, например: мытье посуды, стирка и уборка одной комнаты. В некоторых семьях используется график, в котором обязанности распределяются между домочадцами по дням недели.

 **«Сколько можно сидеть в телефоне/компьютере?!»**

 Такую фразу слышать особенно обидно, если сами родители при этом смотрят телевизор или не выпускают из рук телефон. В этом случае важно понимать, что родители действительно боятся, что ты не сможешь контролировать свое пребывание в сети и у тебя возникнет зависимость.

В свою очередь, можешь предложить родителям необычный выход: установить в квартире «час гаджета» и часы, свободные от гаджетов. В свободное от телефона, телевизора и компьютера время вы можете играть в настольные игры, вместе готовить, читать вслух или просто разговаривать.

 **«Хватит есть всякую гадость!»**

 Некоторые родители действительно беспокоятся о том, что едят их дети, ведь до 18 лет организм считается неокрепшим. Известно множество случаев, когда вредная еда слишком сильно влияла не только на детей, но и на взрослых: у употребляющих чрезмерно много подобной пищи может появиться язва или гастрит, проблемы с лишним весом, угревая сыпь. А родители, желая не допустить таких последствий для своих детей, ворчат, запрещают и читают нотации о вреде чипсов и фастфуда.

 **«Не будешь учиться – станешь дворником!»**

 В такие моменты ты испытываешь целую гамму чувств и эмоций: стыд, раздражение, непонимание и прочие. Почему из-за одной-единственной двойки тебя записывают в дворники, а пятерки не помнят, будто ты их не получал?! Дело в том, что родители настолько переживают из-за обучения детей, что им кажется, будто любая негативная оценка способна перечеркнуть все твои успехи и достижения. Для родителей настолько важно, чтобы твое обучение было полным и безупречным, что они с ужасом реагируют на каждую плохую оценку.

 **«Ты же девочка!»/ «Ты же мальчик!»**

Кстати, именно девочки чаще всего страдают от стереотипов: «Ты же девочка, почему ты не любишь платья и юбки?!», «Ты же девочка, в твоей комнате должно быть чисто!», «Ты же девочка, девочки так себя не ведут!». Мальчики слышат подобную фразу только в отношении проявления эмоций: «Ты же мальчик! Не плачь! Мужчины не плачут!».

Тем не менее, если сначала ты еще мог(ла) мириться с такими установками и клише, то сейчас тебя нередко возмущает подобное отношение общества: надо же, указывать тебе, что тебе делать и как себя вести только потому, что ты относишься к тому или иному полу!

 **«Чтобы в 20:00 был дома!»**

 Эта фраза может больше всего расстроить, но она и самая обоснованная из всех родительских слов. Дело в том, что твои родители застали такое время, когда ходить по улицам было действительно опасно, да и сейчас по новостям часто показывают разные ужасы. Поэтому в подобной ситуации лучше отнесись к ним с пониманием и предложи использовать телефон, чтобы держать их в курсе: с тобой все в порядке.

 «**Вырастешь – поймешь!»**

Поверь, такую фразу ты можешь услышать и в 10, и в 16, и в 25, и даже в 40 лет! Родители абсолютно уверены, что разбираются в жизни гораздо лучше тебя, ведь у них есть жизненный опыт, обоснованный возрастом. Ты можешь быть с ними не согласен, но чем старше ты будешь становиться, тем больше тебе захочется прислушиваться к советам родителей.

**Но можно же сказать спокойно!**

Да, все эти фразы мало того, что звучат неприятно, еще и произносятся грубо и на повышенных тонах. Если смысл родительских слов стал более-менее понятен, то их тон все еще непростителен, правда?

Дело в том, что родители не всегда умеют справляться с собственными эмоциями, ведь они тоже устают и ничто человеческое им не чуждо. К тому же, иногда им кажется, что по-другому ты не поймешь, а если они накричат, то быстрее добьются от тебя желаемого.

Тем не менее, ты можешь со своей стороны предложить родителям несколько способов решения конфликтов без грубостей и споров:

1. Писать записки с просьбами о том, что необходимо каждому из вас («Помыть посуду», «Оставить немного денег на карманные расходы» и т.д.).

2. Разговаривать только тогда, когда и ты, и родители в хорошем настроении (прерывать разговор, если кто-то из вас выходит из себя).

3. Написать список, что тебе неприятно в поведении родителей, а им – в твоем (затем обсудить, как это можно исправить или найти компромисс).

И ты всегда можешь предложить родителям обратиться к специалисту для того, чтобы получить профессиональную помощь в решении конфликтов.

**Как обезопасить детей в сети Интернет?**

 (Консультация для родителей)

 Возможности сети Интернет просто безграничны! На сайтах можно найти любую информацию за один клик, которая будет доступна не только с компьютера, но и с любых устройств, подключенных к данной сети, что только доказывает ее доступность. И если большинство взрослых используют возможности сети в рабочих целях (*ну и иногда в игровых, чтобы снять свой накопившийся стресс за игрой в World of Tanks или отдохнуть за просмотром любимого фильма*), то чем занимаются в Интернет дети?

 Дети до 7 лет, как правило, находятся в сети совершенно бесцельно, а порой и вовсе хаотично переходят по всплывающим ссылкам или видео в YouTube. Многие же начинают приобщаться к сети Интернет уже с полутора лет, когда родители показывают им на телефоне яркие мультфильмы, чтобы переключить их внимание с истерики по поводу не купленной игрушки на что-то более позитивное. Позднее родители разрешают детям пользоваться гаджетом самостоятельно, умиляясь, что дети понимают в мобильных устройствах лучше родителей. А доступная сеть Интернет и браузер становятся одними из союзников ребенка на пути к их интерактивной социализации.

Безусловно Интернет является прекрасным источником для получения новых знаний, помогает детям в учебе, занимает домашний досуг. Но, наряду с предоставлением детям полезного и развивающего контента, куда могут также относиться любые развлекательные мероприятия (игры, мультфильмы, фильмы), пользование Интернет связано с огромными рисками, о которых не стоит забывать.

К таким рискам можно отнести:

1. **Нежелательный контент** (любые сайты, видео, которые могут вызвать ужас, страх и даже нанести вред здоровью и психологическому состоянию ребенка);

2. **Интернет-хищники**, или фальшивые страницы, скрывающие личность (принуждают детей к совершению незаконных действий);

3. **Киберпреступность** (утечка информации или кража личной информации: ФИО, адрес, реквизиты карты родителей и пр.);

 4. **Кибербуллинг** (психологическая травля ребенка).

Для обеспечения безопасности детей существует множество различных программ и приложений:

1.  **«Родительский контроль»**. Это одно из приложений, позволяющих родителям со своего мобильного телефона или посредством электронной почты отслеживать, на какие веб-сайты заходил их ребенок и как долго на них находился, сколько времени провел в приложениях и социальных сетях. Кроме того, данное приложение позволяет поставить блок на нежелательный контент, доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками и ограничить времяпрепровождение ребенка в сети. Сформированный отчет также позволит Вам узнавать, где в сети находился Ваш ребенок, при этом избегая необходимости наблюдать за его «передвижениями» заглядывая в монитор.

2. **Лицензионное антивирусное устройство.** Ни в коем случае не стоит пренебрегать данным приложением. Оно позволит защитить любое устройство с доступом к сети Интернет от совершаемых киберпреступниками попыток взлома и блокировать доступ к сайтам, содержащим вредоносное программное обеспечение (если говорить проще, содержащее «Вирус»).

3. **Детская поисковая система** для работы в сети Интернет, которая позволит ограничить доступ с Вашего компьютера к информации нежелательного характера.

 Но если все приложения установлены, а антивирусные устройства обновлены, при этом сомнения о безопасности ребенка в сети Интернет остаются, что делать?

 Для начала необходимо рассказать ребенку о том, с какими опасностями он может столкнуться в сети Интернет. Для это Вы, родители, можете воспользоваться ключевыми моментами, указанными в данной статье, и обучить им своего ребенка, чтобы исключить возможность возникновения опасных ситуаций.

 Детям достаточно знать о существовании онлайн-хищников, киберпреступности, вредоносных программ и кибербуллинга. Кроме того, лучше поставить детей в известность, что при появлении на экране картинок или видео, которые напугали его – нужно сразу же позвать взрослого, а не пытаться решить данную проблему самостоятельно (закрыть видео, выключить компьютер, перейти на другой сайт, выдернуть шнур от компьютера из розетки). Чрезвычайно важно показать ребенку, что Вы на его стороне и в любой момент готовы оказать необходимую помощь и поддержку. И если вдруг у ребенка возникнут какие-то неприятности в сети (например, травля или запугивание), чтобы он не боялся обращаться к Вам.

 Для безопасности лучше создать семейный почтовый ящик, чтобы дети не «заводили» свой. И именно с этого почтового ящика настраивать учетные страницы детям (при необходимости). Не стоит забывать, что у детей до 14 лет НЕ ДОЛЖНО быть личных страниц в социальных сетях: Вконтакте, Facebook, Instagram!

Если же Вы и вовсе не хотите, чтобы ребенок переходил на страницы социальных сетей или YouTube-канал, то поставьте ограничение (внесите в «черный список») через приложение «Родительский контроль». И даже если ребенок попытается перейти на данные сайты, то доступ будет запрещен.

 А чтобы ребенок не привыкал к виртуальному миру, необходимо с ранних лет ограничивать время использования мобильных устройств или компьютера. Безусловно, возможности всемирной паутины в вопросах развития детей – колоссальны. Но чрезмерное использование образовательных ресурсов и развлечений может, напротив, затормозить развитие ребенка. Именно поэтому важно ограничить время пользования цифровых устройств.

**В заключении хотелось бы сказать, а точнее напомнить вам – родителям – что безопасность ваших детей в сети Интернет на 90%, а то и более, зависит от вас. Поэтому позаботьтесь о своих детях не только в повседневной жизни, но и в цифровом мире.**

**Как с помощью вопросов наладить доверительные отношения с ребенком?**

(Для родителей)

 Все родители знают, что разговаривать с ребенком нужно. Но как выстроить разговор правильно? Какие вопросы стоит давать? Ведь порой дети на важные для родителя вопросы отвечают односложно: «***да***», «***нет***», «***все хорошо***», «***нормально***» или и вовсе сразу уходят в свою комнату тем самым как бы «сворачивают» разговор. Ну не бежать же за ним в комнату и выпытывать о его делах, интересах, положительных и отрицательных ситуациях, случившихся за день. Или другая причина: не хватает времени в связи с ежедневными будничными занятиями: работа, готовка, уборка и т. д., поэтому стоит ограничиваться несколькими вопросами или проверкой домашнего задания… Но ведь это не общение!

Да и результаты последних исследований по изучению проблем современного общества, связанных с недостатком общения внутри семьи, неутешительны родители уделяют ВСЕГО 10-15 минут на общение со своим ребенком! Думаю, не стоит говорить Вам о том, что этого времени недостаточно. А недостаточное общение приводит к отдалению родителей от детей в эмоциональном плане, серьёзным психологическим последствиям для ребенка в будущем (трудности в решении поставленных задач, отсутствие коммуникации со сверстниками, взрослыми людьми, неготовность к сотрудничеству и поиску компромиссных решений, конфликтность, агрессивность или, напротив, замкнутость и отстранённость).

Как же избежать формального общения и выстроить глубокие, душевные отношения со своим ребенком?

Для профилактики все специалисты-психологи советуют родителям уделять время своим детям и выводить их на живой разговор, который точно не закончится односложными ответами. Чтобы оставаться в контакте со своим ребенком, даже при полном отсутствии времени и выходных, нужно задавать ему в день четыре важных вопроса и уделять 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Уделять внимание именно общению с ребенком, а не критике, советам, проверке выполненных уроков.

Таким образом, отвечая на важные вопросы Ваш сын или дочь могут поделиться с Вами тем, что важно для них. Да, каждый ребенок не всегда отвечает развернуто, ограничиваясь двумя-тремя словами, но бывают и такие дни, когда можно выйти на обсуждение важных тем. Задавая вопросы – внимательно слушайте. Постарайтесь не отвлекаться на свой телефон, телевизор или сообщения в компьютере. Ваш ребенок должен чувствовать и видеть, что Вы сейчас находитесь только с ним и ничто не изменит этого ощущения.

Ну а если Вы вдруг в плохом настроении и не готовы разговаривать – честно скажите ребенку об этом, но договоритесь, что поговорите на эту тему чуть позже, например, вечером или завтра с утра! Пусть ребенок научится понимать Ваше настроение и эмоции. Если Вы говорите о них открыто, не скрывая свое плохое настроение за маской «позитивного человека» – то и ребенок спустя время начнет делиться своими эмоциями, что только укрепит доверительные отношения.

Кроме того, при общении очень важно задавать открытые вопросы. Они отличаются от закрытых тем, что ответить на них «да» или «нет» не получится. Только открытые вопросы стимулируют детей описывать свои впечатления, чувства, эмоции, оценивать свои и чужие действия, а родитель в это время все больше и больше узнает своего ребенка.

Итак, какие же вопросы помогут наладить и сохранить с ребенком теплые душевные отношения, даже если общение сходит на «нет».

 **1. Как прошел твой день?**

Да, ребенок может отшучиваться, говорить «все нормально», «хорошо» или «плохо» и т.д. Здесь важно не устраивать ему допрос, не тянуть «клещами» информацию из ребенка. Лучше всего сказать: «***Я услышала тебя, если не хочешь рассказывать сейчас – не надо, только запомни, что мне интересны твои дела. А знаешь, что я сегодня сделала?***» И расскажите подробно о своем дне. Со временем Вы заметите, что даже самый замкнутый и необщительный ребенок начнет понемногу делиться с Вами тем, что у него сейчас на душе. А это уже маленький шаг к открытым и доверительным отношениям. Особенно хорошо этот вопрос и Ваша открытость влияют на подростков, которые чаще всего как «колючие ежики», но, услышав с каким воодушевлением Вы рассказываете о своих переживаниях, они поймут, что с Вами можно делиться, ведь Вы сами очень открыты к общению.

 **2. Как дела у твоих друзей?**

Если Вы знаете кого-либо из близкого окружения своего ребенка, то спросите о конкретном друге. А может быть Ваш ребенок уже посвятил Вас в события из своей жизни или рассказал о смешных ситуациях, связанных с его окружением – то спросите сразу обо всем. Например: «***Кто из твоих друзей нравится тебе больше всего и почему? Как бы ты поступил, если бы узнал, что один из твоих друзей обманул тебя? Расскажи мне о качествах, которые есть у твоего лучшего друга. Кто твой лучший руг, расскажи о нем. Кем из своих друзей ты гордишься? Кто называет тебя своим другом, как думаешь, почему? Что ты сегодня делал с друзьями? Как Вы провели время в кино?***».

Все вышеуказанные вопросы подходят под разные ситуации и даже под разный возраст. Главное, чтобы они подходили под контекст Вашей беседы.

 **3. Что хорошего случилось с тобой за день?**

В любом дне, омраченном контрольной работой по физике или дождливой, пасмурной погодой, найдутся маленькие радости. Главное вспомнить о них! Но если такие приятные моменты не вспоминаются, значит пора их придумать, тем самым развеселив и взбодрив себя. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольные игры, посетить бассейн или музей, даже просто выйти в парк, устроив себе небольшую фотосессию. Такие простые радостные моменты можно создать самим, если Вы вдруг увидели, что Ваш ребенок немного «заблудился» в своих тягостных размышлениях по поводу положительных эмоций.

 **4. Нужна ли тебе помощь?**

Мне кажется, что практически каждый человек испытывает трудность в том, чтобы попросить помощи у другого. Так вот и ребенок, который еще не научился получать помощь по мелочам, не сможет обратиться к Вам с просьбой в более сложных ситуациях. Поэтому, следует начинать с малого – помочь с уборкой комнаты (если ребенок разрешит!), с уроками (если попросит), разрешить какую-то ситуацию, с которой ребенок не может справиться. Чем больше Вы помогаете ребенку в небольших ситуациях, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта он обратится к Вам за советом.

И в заключении хочу дать Вам небольшой совет: Если Вы слушаете ребенка, то не торопитесь осуждать, комментировать. Подождите, пока ребенок завершит свой рассказ и попросит Вас поделиться своим мнением по данному поводу. Иногда и слова могут быть излишни – просто обнимите своего ребенка или возьмите за руку. Поддержите его! Пусть ребенок чувствует, что Вы – рядом!