

## Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома

Ближайшие недели многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу семье,
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
- поощрять физическую активность ребенка,
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд,
- поддерживать семейные традиции, ритуалы.

### ***Фильмы для семейного просмотра:***

#### **1. «Король говорит»**

Сюжет ленты расскажет о герцоге, который готовится вступить в должность британского короля Георга VI, отца нынешней королевы Елизаветы II. После того, как его брат отрекается от престола, герой неохотно соглашается на трон. Измученный страшным нервным заиканием и сомнениями в своих способностях руководить страной, Георг обращается за помощью к неортодоксальному логопеду по имени Лайонел Лог.

#### **2. «Я и другие»**

Насколько мы самостоятельны в своих суждениях? Как влияют на нас другие люди? Быть как все — естественное стремление ребенка. Он часто поддается внушению и выдает чужое мнение за свое. Но для взрослого — это потеря личности, приспособленчество, конформизм, формирующий психологию раба.

### **3. «Невероятная жизнь Уолтера Мити»**

Главная мысль, которая прослеживается в фильме, заключается не в изменении жизни, а в поиске самого себя. Поиск себя должен иметь место в жизни любого человека, если даже после всего пережитого, ты поймешь, что ты тот, кто ты есть.

### **4. «Леди Бёрд»**

Как тяжело быть подростком! Кристине Макферсон 17 лет и большую часть жизни она страдает от непонимания. Она мечтает уехать на Восточное побережье, туда, где находится оплот культуры страны. Однако реальность преподносит ей только учебу в обыкновенной католической школе в пригороде Сакраменто, а матушка всерьез уверена, что ее дитятку дорога в училище и не дальше.

### **5. «Малыш» 2000 г.**

В фильме очень хорошо показано, как важно в зрелом возрасте понять присутствие в нашей жизни нашего Внутреннего ребенка и то, что помочь ему можем только мы. И что если человек будет игнорировать его присутствие, то Внутренний ребенок будет появляться в самое неподходящее время и в самых неподходящих для этого местах, чтобы обратить на себя внимание и наконец-то получить то, в чем он так долго нуждался. И как меняется наша жизнь, когда мы наконец признаем его присутствие в нашей жизни.

### **6. «Поиск» 2018 г.**

Фильм рассказывает о том, как подростки многое скрывают от взрослых, особенно, от собственных родителей. Непонятно, чем это больше продиктовано: желанием иметь независимость, или юношеским максимализмом. В любом случае, проникнуть во внутренний мир школьника старших классов – задача не из лёгких. А выполнить её необходимо, иначе ребёнок может попасть в плохую компанию, наделать глупостей, очутиться за решеткой.

## ***Книги для родителей, чтобы лучше понять своего ребенка:***

### **1. Ваш ребенок - неформал. Родителям о молодежных субкультурах (Автор: Е. Большакова)**

Что делать, если ваш ребенок с головой ушел в неформальную культуру? Что вообще представляют собой эти молодежные, подростковые субкультуры?

Эта книга даст ответы на эти и другие вопросы, расскажет родителям о разных массовых молодежных движениях, об особенностях и их негативных чертах, а так же о возможных путях преодоления их отрицательных сторон.

## **2. «Я и профессия». Арт-альбомы для семейного консультирования (Автор: Е.Н. Васина (Асенсио Мартинес))**

Комплект познакомит подростка с миром профессий, а также поможет ему сориентироваться и выбрать близкое ему направления, опираясь не только на интерес, но и на личностную предрасположенность, особенности и способности.

Комплект включает в себя два арт-альбома: для ребенка и для родителя, а также методическое пособие. Предполагается одновременное ведение альбомов. Такая совместная работа позволяет подростку и взрослому лучше понять позиции и ожидания друг друга, сблизиться, и в ходе совместной работы выработать единую стратегию реализации планов.

## **3. Подросток в семье: успешные переговоры (Автор: П.В. Дмитриевский)**

Как правильно выстраивать диалог с ребенком? Как правильно проводить обсуждение правил с подростками? В книге приводятся практические рекомендации для родителей, основанные на многолетнем опыте автора, выстроенные по итогам проведения множества консультаций с детьми и родителями, по итогам работы в подростковых психологических группах, выездных лагерях, сеансов психотерапии.

## **4. «Ваш беспокойный подросток» (Роберт и Джин Байярд)**

Лучшая книга для родителей, утративших взаимопонимание с ребенком. Ее авторы, семейные психотерапевты и родители пятерых детей Роберт и Джин Байярд, уверены в том, что задача родителей подростков — во что бы то ни стало сохранять равноправные отношения с детьми. Доверять им, принимать их такими, какие они есть, быть искренними. Нередко для этого взрослым приходится меняться самим. Живая книга со множеством узнаваемых ситуаций.

## **5. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили (Адель Фабер, Элейн Мазлиш)**

В основе этой книги — мастер-классы, которые авторы проводили с родителями подростков. Участники тренинга обсуждают те ситуации взаимной «глухоты», которые прекрасно знакомы многим из нас.

## **Совместные игры родителей с подростком**

**Игры – важный элемент формирования навыков общения и взаимодействия в обществе у детей.** Особенно это касается подростков, ведь в момент становления личности очень важно понять и осознать жизненные цели, приоритеты и свой личный статус.

Подвижные, веселые, психологические, интеллектуальные и коммуникативные игры помогут оторвать подростка от интернета и телевизора, открыв для него не менее интересный реальный мир, подготовят его психологически к необычным ситуациям и событиям.

### **1. «Зеркало»**

Ребенок будто бы смотрится в зеркало. Вы - взрослый - его отражение. Постарайтесь синхронно выполнять любые движения: медленно ходить по комнате, подпрыгивать, разводить руки, строить гримасы и смешные рожицы, не дотрагиваясь друг до друга. Через пару минут меняемся ролями.

### **2. «Подними без рук»**

Играть можно вдвоем или втроем. Для игры нужен мяч среднего размера. Ложимся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот и положить мяч между головами. Теперь встаем, поднимая мяч, и стараемся донести его до определенного места, не дотрагиваясь до него руками.

### **3. «Слова по очереди»**

Суть игры заключается в том, что первый игрок должен загадать про себя простое слово, например, «тарелка». Остальным участникам игры называется только первая буква слова, к примеру, «т». Затем каждый из игроков по очереди пытается угадать слово, задавая ему наводящие вопросы, например, «Этот предмет из дерева?».

### **4. «Нарисуй как Я»**

Ребенку нужно нарисовать любой рисунок и никому его не показывать. Затем взрослый должен нарисовать тот же рисунок со слов подростка. Ребенок не должен давать ассоциации или пересказывать рисунок, а просто комментировать «кружочек сверху, в нем еще 2 кружочка и т.д.». В конце игры вам нужно сравнить рисунок ребенка и взрослого и от души посмеяться.

#### **5. «Смена ролей»**

На один день поменяйтесь ролями. Пусть подросток решает сам, что вы будете есть, чем заниматься, сам раздаст домашние задания и придумает развлечения. Полезно будет выделить ему некоторую сумму, которую вы потратили бы сами. Пусть купит продукты, а также все необходимое, и попробует уложиться в бюджет.

### **Полезные книги для подростков:**

1. **«Ты можешь больше, чем ты думаешь» Томас Армстронг**

Книга научит принимать себя таким, какой ты есть, лучше понимать окружающих и объяснит, почему IQ-тесты и пятерки в школе — не всегда показатель блестящего ума.

2. **«Дорога в неизвестность, или Как пережить подростковый возраст» Антонина Гончарова**

Немного о подростковом возрасте. Ошибки автора послужат уроком подросткам. Как говорят, на чужих ошибках учатся, так вот учитесь.

3. **«Будь лучшей версией себя» Дэн Вальдшмидт**

Эта книга расскажет подростку об истинных составляющих успеха и поможет понять: дело вовсе не в усердии, а в том, кем вы являетесь.

Под обложкой — истории реальных людей, переживших тяжелые болезни, победивших в Олимпиаде, сумевших открыть свое дело с нуля. Все это истории о преодолении себя, смелости и целеустремленности.

4. **«Почему я?» Айджа Майрок**

Доброе и практичное руководство по борьбе со школьной травлей, написанное для детей ребенком, справившимся с ней.

Тысячи детей и подростков молчаливо страдают из-за того, что их травят одноклассники. Зачастую даже родители и школьные психологи не могут помочь. Но эта книга написана не экспертом, она написана простой девушкой, прошедшей через школьную травлю и сумевшей вопреки всему сделать хорошую карьеру и добиться успеха, занимаясь любимым делом.

5. **«Отказываюсь выбирать» Барбара Шер**

Часто подростку сложно понять, чего он хочет от жизни и чем мечтает заниматься. А еще сложнее понять, какой он на самом деле. В этой удивительной книге Барбара Шер показывает, как приспособить ваш замечательный многогранный ум к миру, который толком никогда не понимал, кто вы на самом деле.