

Конфликты

Новые ситуации - как уживаться дома друг с другом?

Уважаемые родители,

Теперь Вы столкнулись дома с абсолютно новой ситуацией, а также с новыми задачами и сложностями.

Даже если Вы стараетесь максимально поддержать Ваших детей в обучении, тем не менее школьное обучение не является всем тем, на чём необходимо фокусироваться.

В нынешнее время мы все подвержены стрессу, некоторые даже больше чем обычно. Едва ли не всё наше время мы проводим дома и должны уживаться с друг с другом в маленькой пространстве. Это не всегда легко.

Необходимо исходить из того, что в ближайшие недели в связи с нынешним положением количество конфликтов может увеличиться. Это объяснимо. Информацию о том, как в связи с нынешним положением Вы сможете уживаться с друг с другом дома, Вы можете получить на нижеуказанных сайтах.

Федеральное ведомство по защите населения и помощи при чрезвычайных ситуациях, выпустило рекомендацию под названием “COVID-19”: советы для родителей”. Ее Вы найдете на сайте:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

Если Вам необходима дополнительная поддержка, пользуйтесь нашими консультативными предложениями, которые Вы найдете в документе “Поддержка”.

Глубоко вдохните и выдохните - как Вы можете предотвратить стресс и конфликты?

Здесь Вы, родители, найдете некоторые советы, которые оказались эффективными в тяжёлых ситуациях:

- Проявите по отношению к Вашему ребенку беззаветную любовь и дайте ему чувство уверенности и защищенности.
- Соответственно возрасту ребенка открыто разговаривайте с ним на тему коронавируса, при этом не вызывая у него страха.
- Попробуйте оставаться спокойными. Чем спокойнее Вы, тем лучше Вы сможете находить и принимать решения. Помимо этого, Вы являетесь примером для Ваших детей. Тем самым, глядя на Вас, они обретут спокойствие.
- Прислушивайтесь друг другу и попробуйте понять потребности/нужды Вашего ребенка и рассматривайте конфликт с точки зрения оппонента.
- Слова критики должны относиться к конкретному действию ребенка, при этом это должно выглядеть не как “Ты меня раздражаешь”, а “То, что ты сейчас делаешь, мне мешает”.
- Провокации не принимайте на свой счет и не реагируйте на них.

- Обдуманно проводите время с Вашим ребёнком: смотрите вместе фильмы, готовьте, читайте ему/ей вслух (дайте ребёнку возможность прочесть самому/самой вслух), занимайтесь вместе спортом, играйте в игры, рассказывайте шутки... Занимайтесь всем тем, что приносит удовольствие, а также вызывает смех.

Обдуманно сформулируйте Вашу мысль - Как Вам разговаривать с Вашим ребенком?

Здесь Вам предлагаются некоторые советы, которые оправдали себя в трудных ситуациях.

- Серьёзно относитесь к высказыванию Вашего ребенка. Не стоит недооценивать восприятие Вашего ребенка. Проявите понимание.
- Дайте ребёнку высказаться.
- Используйте “Я-высказывания”
- Оставайтесь спокойными. Избегайте драматичных высказываний.
- Прежде, чем Вы впопыхах что-либо неправильно интерпретируете, повторите все то, что Вы поняли и переспросите Вашего ребенка, правильно ли Вы все поняли.
- Извинитесь перед Вашим ребёнком, если Вы считаете, что травмировали его. Только таким образом Ваш ребёнок научиться сам так поступать.
- Слова критики должны относиться к конкретному действию ребенка, при этом это должно выглядеть не как “Ты меня раздражаешь”, а “ То, что ты сейчас делаешь, мне мешает”.

Помните о том, что ситуацию необходимо разрядить - похвала является более полезной чем критика.

- “Ты потрясающе это выполнил/а.”
- “Это прекрасно, что ты пытаешься самостоятельно найти решение.”
- “Выглядит неплохо!”
- “Я на твоей стороне.”
- “Ты важен/важна для меня.”
- “Ты вправе самому/ самой это решить.”
- “Я рад/рада, что ты здесь.”
- “Я горжусь тобой.”

Источник: “Помогите, у моего ребёнка переходной возраст”, кампания по защите молодёжи, общественная Земельная Служба занятости Баварии.

Используйте средства массовой информации в меру

В приложенных здесь брошюрах и ссылках Вы получите полезные советы, которые касаются обращения со средствами массовой информации в семье.

Пожалуйста, обратите внимание, что Ваши дети в нынешней ситуации не могут лично встречаться со своими друзьями и они, скорее всего, хотят ещё больше пользоваться компьютерами, смартфонами либо же планшетами для того, чтобы поддерживать связь со своими друзьями.

Кроме того, возможности проводить свободное время по желанию на данный момент ограничены; этот факт также может привести к дополнительным дискуссиям в семье на тему использования средств массовой информации. Важно, чтобы заранее было оговорено временное ограничение.

- Присмотритесь и прислушайтесь внимательно - советы для родителей на тему “Использование средств массовой информации в семье” (Федеральный центр медицинского просвещения)
- Интернет- гид для детей (Немецкая организация помощи детям)
- Интернет-образование для родителей - уверенное сопровождение детей в интернете, пособие для родителей (klicksafe)
- Быть в интернете в меру и с удовольствием - справочник для родителей о правильном обращении с цифровыми средствами массовой информации (Федеральный центр медицинского просвещения, ins-netz-gehen.de)
- **Spieleratgeber-NRW.de** (Если вы хотите больше узнать об играх, в которые играет Ваш ребёнок для того, чтобы лучше оценить риск, посетите этот сайт)
- <https://www.klicksafe.de/eltern/elternfragen-konkret/>