**Как разобраться**
**в решении сложной задачи**
**и поймать двух разбегающихся**
**в разные стороны «зайцев» —**
**работу и воспитание детей?**

Уважаемые родители, в наше непростое время, когда нагрузка возросла на все стороны нашей жизни (мы можем ощущать это и в семье, и в нашей профессиональной деятельности, и в области нашего общения с окружающими) нам всем необходимо найти определенный баланс между разными целями и задачами каждого нашего трудового дня.

*Несколько рекомендаций от психологов разных стран, как все успевать при хронической занятости.*

***План действий***

**1. Прежде всего** расставим приоритеты в нашей жизни. Многие родители живут с уверенностью, что центр воспитания — школа. Однако социологи опровергают это. Ученые приводят данные исследований, подтверждающие, что на воспитание ребенка окружающая среда влияет так:

- семья — 50%;
- остальные 50% делят между собой: СМИ (интернет пространство, в котором находится ребенок, фильмы, игры, реклама, соцсети и т.д), образовательное заведение (школа), учреждение дополнительного образования (секция, кружок и др.), "улица" (пространство живого и не регламентированного общения со сверстниками)

Семья, как центр воспитания, оказывается **на первом месте по степени ответственности** за то, как, какой сформируется личность ребенка. Ребенок должен быть уверен, что для вас именно он самый важный человек на свете, что ваша работа может быть для вас очень нужной и интересной, но ваше сердце принадлежит ребенку. Работа вам нравится, а ребенка вы любите.

**2. Волшебные полчаса**. Несмотря на постоянную занятость, родителям нужно находить по крайней мере 30 минут в день для простого общения с ребёнком — детям важно чувствовать, что они интересны родителям. В это время слушайте до конца, не перебивая и воздерживаясь от негатива и осуждения. Выключите или отключите на время

телефон, телевизор, оторвитесь от экрана компьютера. Не стесняйтесь демонстрировать радость от того, как красиво он научился петь, танцевать, рисовать или читать стихи на английском.

**3. Рефлексируйте эмоции**. Почаще задумывайтесь над своими словами и поведением, определяя, как это выглядит в глазах ребёнка. Например, не дослушав и отправив его поиграть, вы, скорее всего, делаете это не потому, что не хотите общаться, а чтобы он не мешал вам выполнить какое-либо дело. В этом случае ребенок с детства усвоит, что родителей не интересуют его переживания.

**4. Хорошим выходом** будет совместный труд. Пока вы заняты совместным приготовлением ужина или уборкой, у вас будет возможность поговорить по душам или выполнить какую-то часть запланированных дел (например, проверить устные домашние задания).

**5. Никаких пустых обещаний**. Чётко рассчитывайте свои силы и не гарантируйте того, что будет заведомо трудно выполнить. Скажем, вечером ребёнок просит вас составить ему компанию в любимой игре. Вы не можете этого выполнить и обещаете поиграть завтра. Но обстоятельства могут измениться, например, вы задержитесь на работе, а ребенок будет с нетерпением ждать обещанного, и обязательно расстроится, не получив его. Доктор психологических наук Елена Дозорцева считает, что основа благополучия в семье - строгий распорядок дня и извещение ребенка о всех планируемых делах. «День должен быть четко структурирован, ребенок должен знать, когда и что происходит. В одно и то же время вставать, в одно и то же время завтракать, обедать, ужинать и ложиться спать. И между этими вехами можно уже какие-то другие занятия распределять», - считает она. Ребенку будет легче выполнять свою работу и осознавать, в какое время он сможет пообщаться с родителями, в какое поиграть, заняться своими делами.

**6. Возраст ≠ авторитет**. Не стоит подавлять ребёнка: наличие определенного опыта вовсе не значит, что ребёнок во всем разбирается хуже вас — в чём-то он может дать вам фору. Скажите, что давно хотели поделиться с ним чем-то, спросите совета — так вы сможете не только рассказать о своих трудностях и заботах, но и узнать, что радует и тревожит сына или дочку. Кроме того, вы сможете опираться на те знания и умения, которыми ребенок уже обладает, разумно распределяя семейную, в том числе учебную нагрузку.

**7. Позвольте делать выбор**. Часто взрослые выбирают кружки и секции для своего ребёнка, исходя из своих детских желаний, составляют за него расписание его рабочего дня. Но ваше чадо – это другой человек, хоть и маленький. Спросите, чем он хочет заниматься. Не навязывайте своё мнение. Дайте возможность ребенку составить свое расписание. Он намного охотнее будет выполнять СВОИ правила, кроме того, режим, составленный им самим, возможно будет для ребенка более комфортным и снизит напряжение в его душе и, соответственно, в семье. И уж точно не стоит полностью загружать ребёнка внеклассными занятиями. У него должно быть время на отдых, игры и общение с вами и друзьями.

**8. Учите самоконтролю и ответственности.** Нужно трансформировать фразу «я за тебя боюсь» в убеждение «я за тебя спокоен, потому что научил тебя всему самому необходимому». Сейчас ваш ребенок может встретить большое количество трудностей при выполнении заданий, находясь на дистанционном обучении. Помогите ему организовать его труд, научите тем элементам, которые он может выполнять сам, без вашей помощи. Расскажите ему, как он может связаться с учителем или специалистом школы в случае затруднения, если ребенок достаточно взрослый, покажите, как отправлять задания. Не стремитесь сделать все за ребенка. Есть такое хорошее правило - «вместо, вместе, сам». То есть, сначала мы делаем вместо ребенка, потом делаем вместе с ребенком, потом — сам. Действуя по этому правилу, вы сможете снизить значительную часть своей нагрузки, а ваш ребенок начнет взрослеть.

**9. Самое важное** — личный пример. Даже если вы говорите ребёнку всё «правильно» и «красиво», но это расходится с вашими собственными действиями, то слова ничего не стоят. Ребенок будет поступать так же, как вы поступаете, а не так, как вы говорите.

Работающим родителям и правда приходится несладко. Но, как и в любой другой ситуации, важно уметь учиться самому, перестраиваться, планировать, грамотно распределять свой труд, свое внимание и свое время.

**Ведь даже за двумя зайцами можно угнаться, если вы действуете всей семьей, слаженно и гармонично.**