

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут снизить адаптивные возможности ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Важно знать, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением, но необходимо снизить общий информационный поток. Достаточно выбрать один новостной источник и посещать его **не чаще 1—2 раз в день** (например, утром, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже, чем за 2 часа до сна). **Это поможет снизить уровень тревоги.**

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать), **совместные со взрослыми дела**, которые давно откладывались.

Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария и т.п.). Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний для новых интересных дел. Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.). Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задавать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие.