

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННЫЙ РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ



# Главное – не паниковать

Уважаемые родители,

за последнее время наша жизнь кардинально изменилась, в школах ввели дистанционную форму обучения. Дети длительное время находятся на карантине дома, не имеют возможности видиться с друзьями, выходить на улицу, испытывают трудности в обучении.

Вы тоже работаете из дома. В общем, всем сейчас непросто.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились и не паниковать!



# Как родителям помочь детям справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома на время карантина

В первую очередь, уважаемые родители, постарайтесь поддерживать обычную доброжелательную обстановку в семье. Адекватное поведение всех членов семьи поможет и детям сохранять спокойное отношение к происходящему.

Будьте спокойны и сдержанны, не смакуйте при детях подробности «ужасов» из интернета.



**Можно в простой доступной форме предоставить детям информацию о том, что происходит в мире. Дайте четкую информацию о путях передачи коронавируса и как избежать заражения (игра «Да», «Нет», «Не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).**



**Поощряйте физическую активность детей.**

**Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...**

**Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься.**



**Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисует, поет, танцует, что-то плетет, мастерит украшение для одежды, клеит модельки и т.п.), то знайте, что все это является своеобразной «разрядкой» для него, несет успокоение.**



**Поощряйте своих детей к заботе о близких людях (бабушках, дедушках, младших братьях и сестрах, домашних животных).**

**Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом**



## Семейные традиции

Семейные традиции можно и важно именно сейчас трансформировать детям, чтобы младшее поколение знало о них, с удовольствием участвовало и не воспринимало семейные традиции, как скучное и бесполезное времяпрепровождение.





**Уважаемые родители,**  
**очень важно именно сейчас стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).**  
**Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от общения с вами, от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).**



**Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.**



**Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.**

Установите привычный режим дня для себя и ребенка (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу.

Планируйте предстоящий день заранее. В конце каждого дня обсуждайте с ребенком учебные успехи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.



**Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно находиться в зоне доступности руки, а все гаджеты оставлять в другом помещении.**

**Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребенка. Часы должны быть в зоне видимости.**



## Уважаемые родители,

**вы сможете повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуете «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.**

**Например, можно поdiscутировать по теме урока и тогда, возможно, урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие.**

**Это повысит мотивацию ребенка, а вы, уважаемые родители, лучше узнаете и поймете своих детей.**

