

Советы психолога для родителей обучающихся, оказавшихся дома во время карантина.

Сейчас такая ситуация, что многие школьники оказались дома. И ситуация такова что, действительно лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома, хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

1. Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей). Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

2. Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдет. С детьми помладше можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

3. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно. Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы Ваш ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

4. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован.

5. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы.

6. Находясь дома, желательно, чтобы ребенок продолжал общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Берегите своих детей и будьте здоровы!

Педагог-психолог Осипова О.Б.