



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Уважаемые родители (законные представители)!

Для поддержки психического здоровья и благополучия Вашего и Ваших детей во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ **психологи рекомендуют:**

Кроме соблюдения санитарно-гигиенических мер (мыть руки после улицы, перед едой, спать не меньше 8 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку и т.д.), как детям, так и родителям, необходимо поддерживать собственное психологическое здоровье через позитивный эмоциональный настрой.

Сохранить для ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Поскольку резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Необходимо на фоне выполнения правил (например, мыть руки, лицо, пить витамины и т. д.), не переусердствовать, иначе это может привести к навязчивости.

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.

Родители (законные представители) учащихся могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Если ребенок слишком обеспокоен ситуацией, родители могут пояснить ребенку, что: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

Необходимо набраться терпения. Прекратить постоянно просматривать новостные ленты, преумножая беспокойство и тревогу. Стресс провоцирует выработку гормона кортизола, а он негативно влияет на иммунную систему, что тем более совершенно не нужно в этот период.

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждать ближайшее и далекое будущее. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывать честные истории из жизни, в том числе о преодолении трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен простимулировать ребенка поверить в свои силы. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь или электронный дневник, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Также можно получить консультацию по волнующим вопросам по телефону доверия + 79780000738; горячей линии: (3652) 604909, +79789443959.

Как родителям, так и детям, рекомендовано посвятить появившееся свободное время не только активному обучению, но и общению. Заниматься вместе какой-нибудь конкретной конструктивной деятельностью: не только учиться, но и отдыхать, общаться.

Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу. Постарайтесь использовать это время, чтобы лучше узнать друг друга.

