

Советы психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

- * Сейчас такая ситуация, что школьники оказались дома. Карантин. Школы прекратили работу. 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!

- * Поговорите с ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится.
- * Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.



* Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Как правильно мыть руки



1
Намылить руки



2
Ладони



3
Обратную сторону ладоней



4
Между пальцами



5
Ногти



6
Большие пальцы



7
Подушечки пальцев

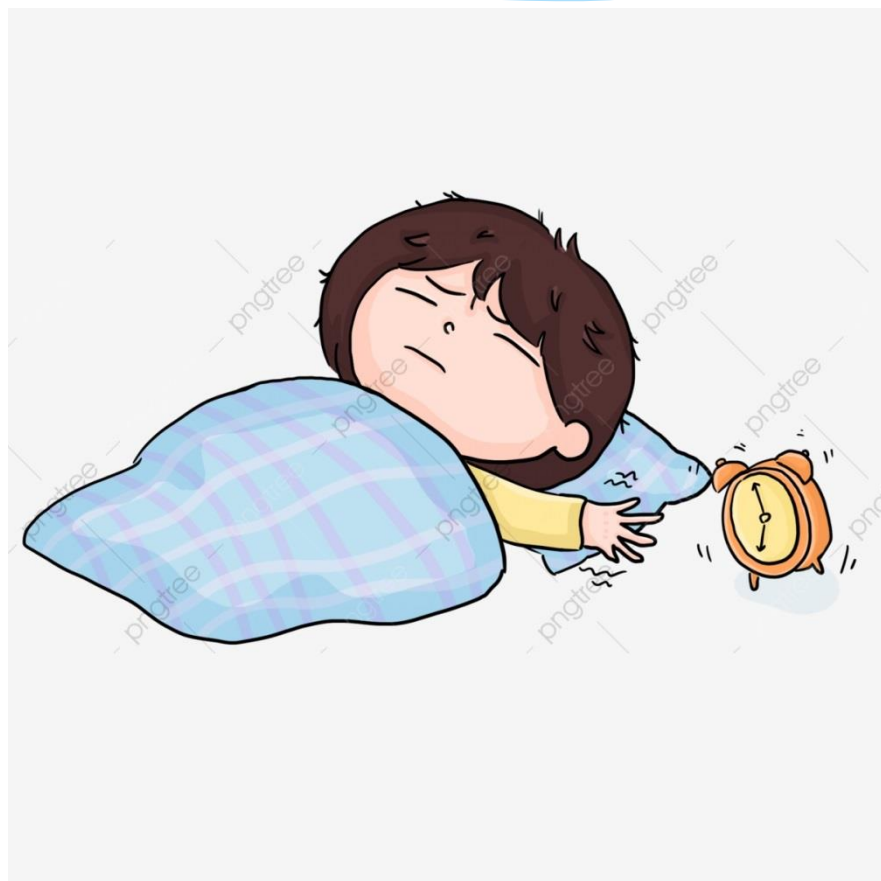


8
Смыть



9
Высушить

- * Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.**
- * Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.



- * Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. **Составьте список того, что нужно и хочется сделать.** В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности.
- * Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.



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.

- * Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт.
- * Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

- * 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. **Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.** В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами. Родители и близкие школьников могут **повысить привлекательность дистанционных уроков**, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

- 
- * Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.
 - * Никонорова Л.А.