

Памятка родителям!

«Как помочь детям пережить период «самоизоляции»»

Педагог-психолог Стрижнев Олег Николаевич

Просим предельно ответственно отнестись к данной форме обучения, **контролировать выполнение домашних заданий**, а также неукоснительно **соблюдать рекомендации Роспотребнадзора** по соблюдению правил профилактики вирусных заболеваний. В том числе исключить пребывание детей в местах массового скопления людей.

Постарайтесь разобраться в тех рекомендациях, которые вы получаете от классного руководителя. Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным **необходимо получать обратную связь от учителей и педагогов школы**. Для этого нужно создать чат в популярной соцсети или по номеру телефона преподавателя.



В период дистанционного обучения ваших детей очень **важно сохранить их интерес и желание учиться**. Для ребенка необходимо создать определенные условия, при которых он смог бы эффективно продолжать обучение находясь дома.

Режим дня.

В первую очередь необходимо **сохранить** и поддерживать привычный ритм жизни для себя и ребенка или **распорядок дня**. Резкие изменения ритма жизни могут привести к излишнему напряжению и стрессу. Старайтесь поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону).



Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты 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. Поговорите с подростком, 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. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои.

Профилактика заболеваний.

Для профилактики респираторных заболеваний нужно делать следующее:

Регулярно мойте руки с мылом и следите, чтобы это делали дети.

Мыть руки — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой. Закрывайте нос и рот, когда чихаете. Мойте фрукты и овощи и научите этому детей. Избегайте тесного контакта с любым, кто проявляет симптомы респираторных заболеваний, такие как кашель и чихание. Проветривайте комнаты.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «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».

Эмоции

Стараться **регулярно общаться, разговаривать** с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций.

Важно научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь или альбом, в которой он будет рассказывать о своих

переживаниях. Выложив эмоции на бумагу с помощью карандашей или красок, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Поощряйте физическую активность ребенка. 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...

Игры.

В играх формируются те стороны психики, от которых зависит, как он будет преуспевать в учебе, как сложатся отношения с другими детьми.

Создайте условия в семье для настольных игр - выделите в комнате

игровой уголок (удобный столик, стульчики, полки для этих игр), под (детское лото, детское домино, игры-ходилки с кубиком, шашки, а также игры на внимание, на скорость, мемо-игры для развития памяти).

Семейные традиции.

Поощряйте ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). 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. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Используйте время.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка. Главная идея состоит в том что **пребывание дома нужно использовать** как ресурс, для освоения нового, **получения новых знаний**, для новых и старых интересных дел, которые откладывались, возможно совместно со взрослыми.

Поэтому, несмотря на все сложности, надо подстраиваться под создавшуюся обстановку!

Успехов Вам в освоении дистанционного образования!



По всем вопросам обращаться:
эл.п: strishnev_oleg@mail.ru
тел. 89029781795

