



Рекомендации родителям на время самоизоляции

**Коробова Светлана Владимировна,
социальный педагог**

Актуальность: для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19).

Цель: создание родителями максимально комфортных условий для дистанционного обучения и отдыха детей в период самоизоляции.

Основные тезисы:

1. Выработка оптимального расписания (не изменять привычный режим дня)
2. Совместные дистанционные уроки
3. Дистанционный контакт ребенка с близким социальным окружением
4. Выработка полезных здоровых привычек
5. Период самостоятельной активности ребенка
6. Период совместных со взрослыми дел и занятий
7. Объяснение ребенку ситуации в мире

Вынужденное пребывание школьников дома нарушает привычный режим дня, что может негативно сказаться и на успеваемости, и на здоровье учеников. Нужно выработать оптимальное расписание, в котором останется место и для учёбы, и для общения, и для отдыха.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

После 3-4 часов занятий работоспособность ребенка начинает снижаться.

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 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 и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром – после утренних дел и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Перед сном не стоит смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться телефоном.

Лучше в эти дни как можно меньше пользоваться гаджетами, сменить пребывание за компьютером на чтение книг или настольные игры. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1-2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Находясь с ребенком, постарайтесь быть спокойным, не разговаривать на волнующие вас темы. Поскольку сейчас много говорят об эпидемии, вирусах и карантине, нужно объяснить ребенку, что все меры направлены, чтобы избежать заболеваний. Это прекрасная возможность выработать ряд полезных и здоровых привычек: содержать дом в чистоте, убирать вещи, мыть руки, пользоваться салфетками, проветривать помещение, правильно питаться. Вместе заботьтесь о чистоте, дезинфицируйте ручки дверей, выключатели и гаджеты».

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Поддержите ребенка в этой сложной ситуации. Детям необходимо родительское тепло: найдите время лишней раз обнять своего ребенка. Тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

Дайте возможность ребенку получать новые впечатления. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую Вы слушали в молодости или послушайте новую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

Объясните происходящее ребенку. Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем Вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.

Нужно помнить, что игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок так или иначе получит информацию. И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник – это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

Если Вам кажется, что Вы упустили момент разговора и ребенок сам воспринял информацию о происходящем, то Вам следует делать все, изложенное выше, с удвоенной силой и вниманием. Здесь работает золотое правило: лучше поздно, чем никогда. И чем раньше, тем лучше.

Источники:

1. <https://radio1.news/article/kak-organizovat-rezhim-dnya-rebyonka-vo-vremya-karantina-sovety-pediatra-39903>
2. <https://sn.ria.ru/20200401/1569408962.html>
3. <https://www.1rnd.ru/news/2714832/kak-perezit-vynuzdennuu-samoizolaciu-s-detmi-sovety-psihologa>