

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении

(На основе рекомендаций авторского коллектива Московского государственного психолого-педагогического университета)

Сохраните привычный для себя и ребенка режим дня

Ограничьте поток информации из интернета. Избегайте «ужасающих» подробностей о вирусе

Поддерживайте доброжелательную, спокойную обстановку в семье

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения



Попробуйте «освоить» предложенные уроки вместе с ребенком. Беседа по занятию повысит мотивацию у ребенка

Поддерживайте связь с привычным кругом общения ребенка. Выберите один мессенджер (Telegram, WhatsApp, Viber) для общения

Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка и совместной деятельности

Важно поддерживать общение с классом. Вы можете предложить варианты позитивных активностей

Дышите глубже



Когда вы нервничаете, вам подойдет успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха

Думайте о хорошем

Не «накручивайте» себя. Подумайте о том, что положительного может принести ситуация

Поговорите о случившемся

Снять камень с души поможет беседа с близкими, друзьями



Как справляться со стрессом?

Не отказывайтесь от привычек

Неприятности не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Утренний кофе или просмотр любимого блога – те якоря, которые удержат вас на плаву.



Займитесь спортом

Физические нагрузки снижают нервное напряжение. А также стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости.



Длительное
нахождение
дома

Дистанционное
обучение без
личного контакта
с педагогом

Запреты на
личное
общение со
сверстниками



! все это заставляет ребенка переживать адаптацию к
новым условиям !

? ? ? ? ? ? ?

Как родителю создать атмосферу психологического
комфорта в этот период?

Поддерживайте благоприятную, спокойную,
доброжелательную атмосферу в семье

Старайтесь чаще проявлять любовь и внимание

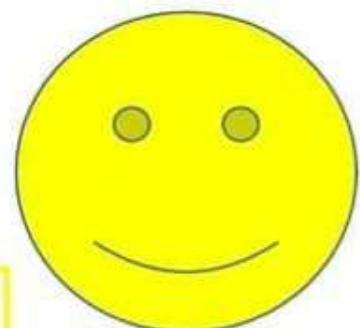
Регулярно разговаривайте с ребенком о его
переживаниях, чувствах, эмоциях

Поощряйте общение ребенка со сверстниками
(социальные сети, видеозвонки). Но старайтесь
ограничивать использование гаджетов по времени

Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту
домашние мероприятия (семейные игры или традиции)

Помогите ребенку выразить эмоции (например, через
личный дневник или рисование)

Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка



Нужно ли говорить с ребенком о коронавирусе? Если да, то как?

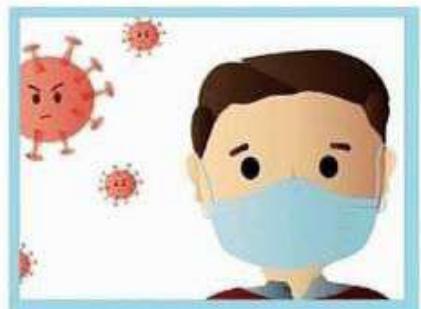
Во время стресса дети стремятся к общению с родителями. Обсудите с ребенком COVID-19 доступным языком. Что произошло, что происходит сейчас. Расскажите о путях передачи коронавируса.

Объясните детям, что вирус не является фактором национальной принадлежности.

Сведите к минимуму просмотр, чтение новостей, которые могут вызвать тревогу у детей.

Дайте четкую инструкцию, как себя защитить, обезопасить от коронавирусной инфекции. Расскажите, что выполняя эти правила, ребенок вносит свой важный вклад в преодолении эпидемии.

! не контактировать с людьми, имеющими признаки ОРВИ



! по возможности не трогать руками лицо



! как можно чаще мыть руки с мылом

! не посещать массовые мероприятия



! по возможности не прикасаться к ручкам, перилам и другим предметам в общественных местах

! избегать приветственных рукопожатий и объятий

В беседу можно включить игру: «Да», «Нет», «Не знаю», чтобы замотивировать ребенка к изучению «скучных правил».

Как справиться с растущей тревогой во время сложившейся эпидемиологической ситуации?

Тревога – здоровая и нормальная реакция организма в ситуации внутренней или внешней опасности.



- ✓ Будьте в курсе. НО! Исключите большой поток противоречивой информации. Выберите 1-2 проверенных источника.

- ✓ Не молчите о своих трудностях. Страйтесь общаться с позитивными людьми. Оставайтесь на связи с семьей и друзьями.

- ✓ Позаботьтесь о своем физическом здоровье. В это время особенно важны здоровый сон, правильное питание, физическая активность.



- ✓ Думайте о будущем. Поставьте перед собой несколько новых целей. Чему новому вы можете научиться в период самоизоляции.



- ✓ Научитесь переключаться. Посмотрите добрый фильм, почитайте книгу, займитесь любимым хобби.

- ✓ В момент сильной тревоги начинайте сильно и глубоко дышать. Выдох должен быть длиннее вдоха. Умойтесь прохладной водой, подержите под ней руки. Примите расслабляющую ванну. Посчитайте предметы вокруг себя.