

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:

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

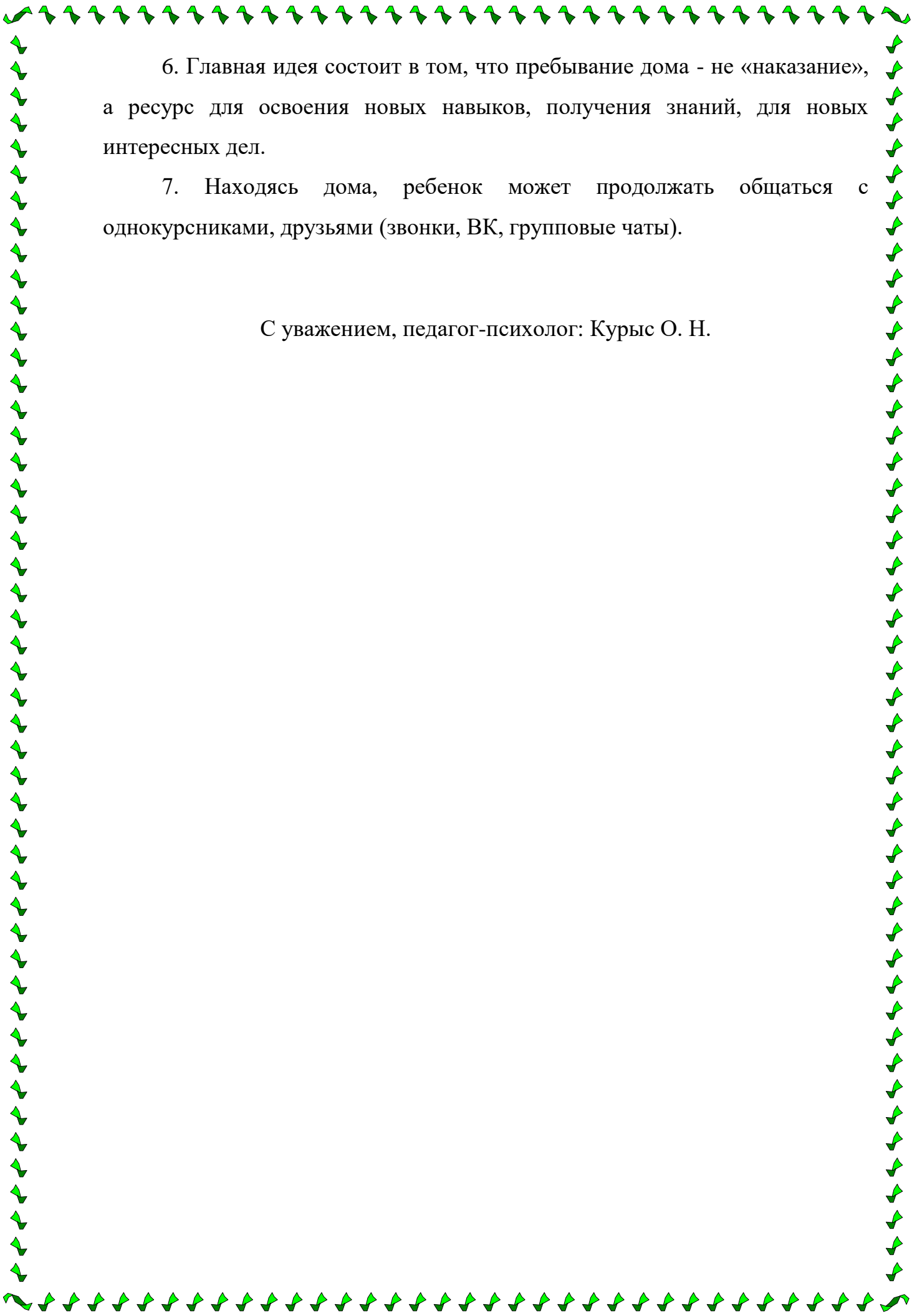
2. Постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

3. 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.

4. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от педагогического колледжа по организации дистанционного обучения детей.

5. 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, важно какое-то время побыть в покое - и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.



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

7. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с однокурсниками, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

С уважением, педагог-психолог: Курыс О. Н.