Советы педагога-психолога для родителей детей и подростков, находящихся на карантине (самоизоляции)

Я дам несколько наиболее важных советов именно родителям, потому что в первую очередь от них зависит психологическое здоровье детей!

1. **Разговаривайте с детьми**

Разговаривайте с детьми и другими домочадцами как можно чаще! Например, обсуждайте актуальные проблемы и состояния, связанные с ситуацией пандемии, но и не забывайте о насущных проблемах. Объясните «непонятные» ребенку положения вещей, например, почему возникли внеплановые «каникулы». Темы разговоров могут быть любые, главное давать ребенку периодически выговариваться. Начинайте разговор первыми, чтобы ребенок (подросток) понимал, что вы о нем беспокоитесь, интересуетесь его мнением и состоянием. Постарайтесь принимать это мнение, особенно, если оно противоречит вашему, не возражать категорично, а аргументированно доказывать правдивую точку зрения.

2. **Сохраняйте собственное спокойствие**

Когда вы спокойны сами, то вы «излучаете» это спокойствие, которое перенимают окружающие, и в первую очередь, ваши дети. Если вы наблюдаете беспокойство у любого члена семьи, скорее всего оно вызвано некоторыми страхами по поводу неоднозначной информации, получаемой со стороны СМИ. Спросите у него, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Обсудите с ним то, чего именно он боится. Помните, если вы сами «заражены» страхами, то в таком разговоре можете напугать ребенка (подростка) еще больше, как бы «вирусуя» его ими. Если вы понимаете, что сами не можете справится с собственным страхом, то следует обратиться к школьному психологу, который оказывает услуги в онлайн формате.

3. **Рассуждайте критично. Доверяйте официальной информации.**

В связи с активной деятельностью средств массовой информации (СМИ), нет ни одного сайта, который не считал бы своим долгом что-то сказать про пандемию, даже, если он ранее не имели никакого отношения к медицине. Лавина разного толка информации обрушивается как на взрослых, так и на детей и задача родителей самим мыслить критично (т.е. не принимать все на веру) и учить этому своих детей. Достаточно сложно определить, что является правдой, а что ложью, на что стоит обратить внимание, а чем надо пренебречь, поэтому: во-первых, принимайте информацию только с официальных медицинских источников и учите этому детей; во-вторых, отвергайте как слишком положительную, так и слишком угнетающую информацию, например, «благодаря пандемии очистилась земля», или «мы

все умрем». Помните, что это особый жизненный момент, который надо прожить немного по-другому.

4. **Меньше СМИ!**

Для сохранения психологического и соответственно физического здоровья всей семьи, ограничьте или откажитесь вовсе от подписки на «токсичные» сайты, группы и т.п., которые беспрестанно «травят» информацией об угрозах и последствиях пандемии как у нас, так и за рубежом. Переориентируйтесь всей семьей на полезные тематические или развлекательные передачи. Поставьте для себя ограничения на просмотр новостных передач и постов, например, только вечерние новости какого-либо канала или подписка на проверенную группу. А вот прочтение комментариев людей к постам иногда является достаточно полезным занятием, потому что дает возможность ознакомиться с разными точками зрения к представленной ситуации, что способствует аналитическому мышлению и снятию напряжения.

5. **Соблюдайте режим дня**

Способствуйте соблюдению режима дня вашими детьми, но для этого сами родители должны его поддерживать. Во-первых, это необходимо для нормального функционирования организма, во-вторых, очень сложно будет ребенку (подростку) вернуться к обычному учебному ритму, когда карантин закончится. На восстановление могут уйти недели. Составьте с ребятами новый список дел или режим дня в условиях карантина. В качестве необходимых дел в список должно быть включено самостоятельное электронное обучение, могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами в онлайн режиме, физические упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, не оставляйте без внимания обязанности по дому. Детям и особенно подросткам необходимо обязательно отводить как минимум 2 часа в день на свободное времяпрепровождение.

6. **Организовывайте досуг семьи**

Можно обсудить с членами семьи (детьми и подростками), чем бы они хотели заняться в свободное время, особенно когда его стало много в связи с карантином. Необходимо выслушать и принять мнение ребят. Вариантов в домашних условиях гораздо меньше, чем в обычных, это может быть приготовление различных блюд, поход в магазин за продуктами или в аптеку за лекарствами, просмотр и обсуждение фильмов и сериалов, прочтение / прослушивание книг, настольные или компьютерные игры (какие найдутся в доме), прохождение онлайн курсов / уроков, например, изучение языков, вязание, изобразительная деятельность, игра на музыкальных инструментах, кино и фото монтаж и многое другое. Организуйте досуг сами и привлекайте в него детей, чем более вы увлечены, тем больше шансов увлечь своих детей. Не отчаивайтесь, если ваше мнение не разделяют домочадцы,

договаривайтесь, не напрягайте ситуацию. Совместный семейный досуг очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

7. **Онлайн / электронное обучение**

Онлайн обучение отличается от электронного, но в любом случае родители обязаны создать в доме детям условия для его прохождения, а именно создать наиболее лучшим образом рабочее место, техническое обеспечение, соблюдение тишины и т.п. Не каждый ребенок (подросток) самостоятельно может овладеть особенностями электронного обучения, на котором находится большинство школьников. На первых порах родителям необходимо подключиться к выполнению онлайн заданий, так как алгоритм их выполнения сильно отличается от обычного, если такие будут. Вместе с детьми разобрать алгоритмы электронного обучения, принимаемые в той школе, где обучается ребенок: передача и принятие информации, пересылка заданий, ответов и др. Родителям необходимо помнить, что при электронном обучении, ребенок чаще не может обратиться за помощью к учителю, поэтому надо продумать виды и способы помощи в усвоении знаний как в самой школе, так и за ее пределами.

8. **Осуществляйте преимущественно косвенный контроль**

При всеобщем карантине как правило все члены семьи оказались вместе и контроль за детьми увеличивается в разы. Непривычное постоянное совместное пребывание вызывает напряжение, способствует возникновению конфликтов. Родителям необходимо постараться не давить чрезмерно на своего ребенка, особенно подростка, не контролировать каждое действие, не напоминать по сто раз про что-либо. Хорошо, если есть возможность разделить территории и создать автономные зоны личностного пространства для уединения. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе. Отличный способ не на прямую делать замечание, а обращать внимание на значимых авторитетных личностей для подростков, например, как то или иное указание, например, по соблюдению карантинных мер, выполняют известные музыканты, телеведущие, спортсмены и др.

9. **Верьте, что все будет ХОРОШО! Ибо только позитивная активность – основа благополучия человечества.**

Составила педагог-психолог ГБОУ РО «Ростовская-на-Дону школа-интернат спортивного профиля» Павлова И.В.