

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ (СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА)

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
3. 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. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru), РЭШ и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
4. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, после онлайн – урока можно задать ребенку вопросы, инициировать дискуссию по теме урока и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих 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, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — 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.
6. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессен-джерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

7. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

8. 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.

9. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

10. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

11. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

12. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

13. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID 19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID 19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

14. Объясните, как избежать заражения: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам,

другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку". Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи".

15. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

16. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников. КАК С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ГОВОРИТЬ О КОРОНАВИРУСЕ Даже если кажется, что ребенок особо не следит за новостями о коронавирусе, он чувствует, как нервничают взрослые, обсуждая между собой пандемию. Он может слышать что-то на эту тему от друзей, родственников, видеть сюжеты по телевизору, многое не понимать и пугаться. Вместо того чтобы пускать все на самотек, стоит обсудить с ребенком происходящее в мире и помочь ему справиться со страхом и тревогой. Делать это надо в соответствии с возрастом. Начальная школа. Дети могут бояться, что заболеют и умрут не только их родители или друзья, но и они сами. Если они услышали, что от вызванной коронавирусом пневмонии умирают пожилые люди, то будут тревожиться и о своих дедушках и бабушках. Ученикам начальной школы нужно честно, спокойно и в доступной форме, без преувеличений и чрезмерных эмоций объяснить, что происходит. Убедить детей: взрослые делают все, что в их силах, чтобы не случилось ничего плохого. Необходимо рассказать о мерах профилактики, которые предупреждают распространение вируса, и напомнить, что взрослые – родители, учителя – всегда готовы ответить на любые вопросы. Средняя школа. Дети этой возрастной группы в курсе происходящего – читают новости в интернете, обсуждают их с друзьями, в соцсетях. Они могут беспокоиться о будущем, поэтому в разговоре с ними необходимо придерживаться фактов, не грузить своими страхами по поводу возможных апокалиптических сценариев. Важно обсуждать с детьми, что они читали в сети или видели по телевизору, помочь им разобраться, каким источникам доверять, а каким не стоит. Также можно обсудить, как на глазах меняется мир из-за пандемии, какие фобии и опасные стереотипы проявляются в людях в такой ситуации, рассказать о позитивных примерах поведения. Если у ребенка появились признаки тревожности, необходимо расспросить его о том, что он чувствует, и объяснить, что эти эмоции вполне естественны. Старшая школа. Старшие школьники могут волноваться о том, как пандемия повлияет не только на их жизнь, но и на весь мир в целом, поэтому обсуждать с ними происходящее надо на равных. Часть школьников будет делать вид, что все это их совершенно не интересует. Но это может быть маской, под которой скрывается страх. Некоторым подросткам справиться с ситуацией помогает юмор. В любом случае надо пробовать заводить с ними серьезный разговор, обсуждать все, что показывают по телевизору или публикуют в сети. А еще – говорить о политических и экономических последствиях пандемии, о тех эмоциях, которые они испытывают в связи со сложившейся ситуацией.