

«КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»

Уважаемые родители!

В настоящее время ваши дети находятся дома, а многих родителей переводят на удаленную работу. При этом взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации образовательного процесса. Все это – на фоне угнетающих новостей из вне. Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

Вот несколько советов от психолога:

- **Режим дня.**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

- **Спокойствие! Только спокойствие!**

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

- **Будьте на связи со школой!**

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Уважаемые родители, помните, что школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Мы все проходим этап новой формы обучения!

- **Учимся с детьми!**

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.

- **Общение!**

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера). При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

- **Самостоятельность!**

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.*

- **Одноклассники! Друзья!**

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.

И напоследок – самое главное.

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие.

У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения.

Не стоит требовать от ребёнка в новых условиях слишком много (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для конфликтов.

Также стоит помнить, что сама ситуация карантина может быть источником стресса и переживаний.

Не стоит их усугублять.

Берегите себя и своих близких!

С уважением, педагог-психолог БППК Каменского района
Яковлева Наталья Николаевна