## Психолог рассказала, как общаться с детьми во время режима ...Рекомендации родителям детей,

## временно находящихся на дистанционном обучении

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.

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.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

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).

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.

Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей.

Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоле­ния, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

**Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спо­койную, доброжелательную атмосферу в семье.**

В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменя­ет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

**Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не на­вязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситу­аций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справ­ляются со стрессом успешнее.

**Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице (даче); душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возмож­ных негативных мыслей.

**Поощрять физическую активность ребенка.** Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарай­тесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

**Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является

своеобразной «разряд­кой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекает­ся от негативных переживаний, повседневных проблем.

**Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах).** Приятные обязанно­сти, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

**Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколения­ми семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансфор­мировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпре­провождение.

**Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).** Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ван­ны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

***По материалам***

***Центра экстренной психологической помощи Мо­сковского государственного психолого-педагогического университета***

***Уважаемы родители!***

***Помните - жизнь и здоровье детей в руках родителей!***

Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

**8-800-2000-122**

Телефон работает в круглосуточном режиме.

Бесплатно с любого телефона.

Детский телефон доверия в ХМАО–Югре

(служба экстренной психологической помощи) с единым номером «112»

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

Белоярского района

**Наш адрес:** г. Белоярский,

ХМАО - Югра, Тюменская область, Центральная ул., д. 16

Тел. (34670) 6-21-56; 6-21-57

[**https://vk.com/id490257786**](https://vk.com/id490257786) **- страница в ВК**

 **10+**

***Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Белоярского района***

**Счастливое детство – безопасное**

****

**Памятка для родителей**

**по предотвращению тревожных состояний**

## Рекомендации родителям детей,

## временно находящихся на дистанционном обучении

г. Белоярский

2020