

Советы педагога - психолога для родителей обучающихся и студентов, оказавшихся дома из-за коронавируса

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки и старше, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями.

Поговорите со своими детьми, объясните эту ситуацию с пандемией, выясните, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Этим страхам можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками). — Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям.

Во время самоизоляции важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы молодой человек вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Обсудите с ним, какими делами он мог бы заняться. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, зачетам, занятия по дистанционному обучению, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности, общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ним, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм, прочитаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплавливает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Берегите себя и своих близких!

P.S. Следующие рекомендации будут посвящены вопросу: «Как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома».

По всем вопросам и за консультацией обращайтесь к педагогам-психологам (Черникова Марина Леонидовна 89063937566; Кислякова Светлана Владимировна 89021297168)