**Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога (по материалам Центра экстренной психологической помощи МГППУ)**

**-** [**Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье**](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/kak-sohraniat-spokoistvie-10-sovetov-o-tom-kak-ostavatsia-spokoinym-v-liuboi-situacii-5a61ec0d48c85efc26aba80e)Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

**- Сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормально. Будьте спокойны, сдержанны, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета!

**- 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** (через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими, на листе бумаги).

**- Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности**, чтобы воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

**- В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас.** Дайте четкую информацию детям о путях передачи коронавируса и как избежать заражения (игра «Да», «Нет», «Не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).

**- 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.

**- 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.

**- 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.**](https://zen.yandex.ru/media/id/5c3d2ea4ef136b00a923d041/chem-zaniat-detei-vo-vremia-karantina-ili-kak-my-osnovali-svoe-gosudarstvo-5e837db45fee206321fcaef0) Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. 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.).

**- Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования**, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, чтобы остаться одному на время.

Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

**Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении:
советы психолога**

**-** [**Установите привычный режим дня для себя и ребенка**](https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/) (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.

**-** [**В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком учебные успехи и неудачи за день.**](https://zen.yandex.ru/media/mag103by/10-sovetov-psihologa-kak-razgovarivat-s-detmi-po-dusham-5dcc0ea6af919452a14acda7) Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.

**- Очень важна организация рабочего места.** Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка. + часы в зоне видимости.

**- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО**. Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации, с сайта ОО. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

**- Родители 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. Или попросить ребенка научить вас.

**- Сохраняйте спокойствие в процессе обучения**. Эмоциональное состояние ребенка=эмоциональное состояние взрослого.

**- Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.** Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.

**- Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).** Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

**- Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела.** Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

**Советы родителям по организации жизнедеятельности детей в режиме дистанционного обучения в ситуации КВИ**

Национальная родительская ассоциация, при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации разработала 10 добрых советов для родителей.

1. Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить время между учебой и отдыхом. Включите в расписание ребенка время для творчества и спорта.
2. Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребенка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
3. Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ваших детей. Так обережете ребенка от негативного контента.
4. Объясните ребенку, что нельзя открывать дверь квартиры не знакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
5. Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями. Делайте зарядку вместе.
6. Не забывайте о правильном питании.
7. Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.
8. Используйте появившиеся время для общения и воспитания детей.
9. Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
10. Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребенку отфильтровать контент.

