

**Т.И. Патеева**

## **«Создание психологически комфортных условий родителями в условиях самоизоляции и дистанционного обучения»**

Создавшаяся в связи с вынужденной самоизоляцией и дистанционным обучением психологическая ситуация – это новая реальность. Длительная депривация от референтной группы сверстников, отсутствие непосредственного общения, переносится детьми по-разному, в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями, условиями пребывания и эмоциональной атмосферы в семье, которая становится в этот период наиболее значимой.

Для родителей текущая ситуация также является новой и достаточно напряженной. И, как следствие, часто наблюдается повышение тревожности, обусловленной неопределенностью ситуации и состояние тревожного ожидания.

### **Рекомендации:**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Но при этом постараться избежать эффекта «дня сурка», когда один день, как две капли воды похож на предыдущий.

Можно каждый день недели сделать тематическим. Например, понедельник – «день сказок», вторник – «день редких животных» и т.д.

Очень хорошо, если каждый день происходят какие-то изменения. Например, посадите вместе с ребенком растения и поручите ему наблюдение и уход за ними. Можно вести дневник наблюдений. То,

что в обычное время было скучной обязанностью, может стать настоящим приключением.

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

Ведите себя спокойно, сдержанно, 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 интернет-сетей!

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.

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.

Создавшаяся непростая ситуация, при всей своей сложности, замечательная возможность для объединения семьи и восстановлении более тесных эмоциональных контактов между ее членами. Рассказывайте ребенку о членах семьи: очень близких и совсем ему незнакомых, чтобы ребенок почувствовал сопричастность и защиту.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.

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.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Длительная дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности.

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение об увеличении собственной ответственности за процесс обучения, что он будет самостоятельно выполнять задания учителя, с минимальной помощью родителей, только в случае необходимости. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Такое отношение к процессу обучения отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня желательно подробно обсудить с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Поскольку большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать, необходимо помочь ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проанализировать. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10

минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Возможно предусмотреть возможность поощрения за хорошо выполненные задания.

Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки. А вот все, что может помешать образовательному процессу, лучше убрать подальше.