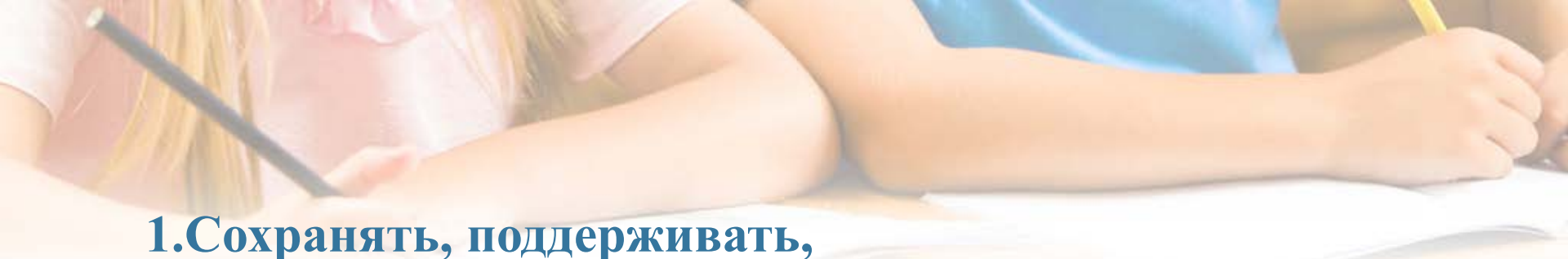




Что могут предпринять родители, чтобы сохранить психологическое здоровье детей в условиях дистанционного обучения и социальной изоляции?

A photograph showing the hands and arms of several children sitting at a desk, writing in notebooks. One child in the foreground is wearing a pink shirt and holding a black pencil. Another child to the right is wearing a blue shirt and holding a yellow pencil. The background is slightly blurred, focusing on the writing activity.

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

Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что в данной ситуации тоже есть выход и можно организовать нахождение дома не менее интересными способами.



2. Воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они нам, взрослым, ни казались.

Дети чувствуют облегчение, зная, что их поймут и поддержат их близкие.



3. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, создайте новые семейные правила (традиции), игры, особенно если дети остаются дома одни.





РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка

08:00 – завтрак

Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир

09:00 – музыкальная пауза

09:10 – иностранный язык

09:40 – танцевальная пауза

09:50 – русский язык

10:20 – перерыв

10:30 – литература

11:00 – спортивная пауза

11:10 – математика

11:40 – проектная деятельность

13:00 – обед

13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки

14:30 – спортивная пауза

15:00 – выполнение домашних заданий

17:00 – полдник

17:30 – помощь по дому

18:00 – чтение литературы/занятия творчеством

19:00 – ужин

19:30 – свободное время, общение с друзьями

21:00 – подготовка ко сну

21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

4. Насколько возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками/друзьями, обсудив такие виды контактов как регулярные телефонные/видео звонки, другие соответствующие возрасту ребенка коммуникации.

5. Воспринимайте реакции вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, проявляйте больше любви и внимания к нему в этот период.



6. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в непростой для них период.



7. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход.



8.Расскажите детям о путях передачи коронавируса



9.Объясните, как можно избежать заражения

10.Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, воспитывайте чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса

11.Превратите рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру



12.По возможности, сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей

13.Надежными источниками являются информация, размещенная на сайтах Министерства здравоохранения РФ и РТ

14. Поощряйте физическую активность ребенка. Это поможет эффективно бороться со стрессом, связанным с самоизоляцией.



15. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд детей и подростков. Это является своеобразной разрядкой, несет успокоение, через работу воображения дети отвлекаются от негативных переживаний, повседневных проблем.



16. Поощряйте у ребенка стремление заботиться о ближнем (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы), не пренебрегайте стремлением ребенка заботиться о вас.



Полезная информация

Единый общероссийский
номер на помощь детям

“ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ”

Тел. **8-800-2000-122**

Звонок осуществляется бесплатно
с любых телефонов!



Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей

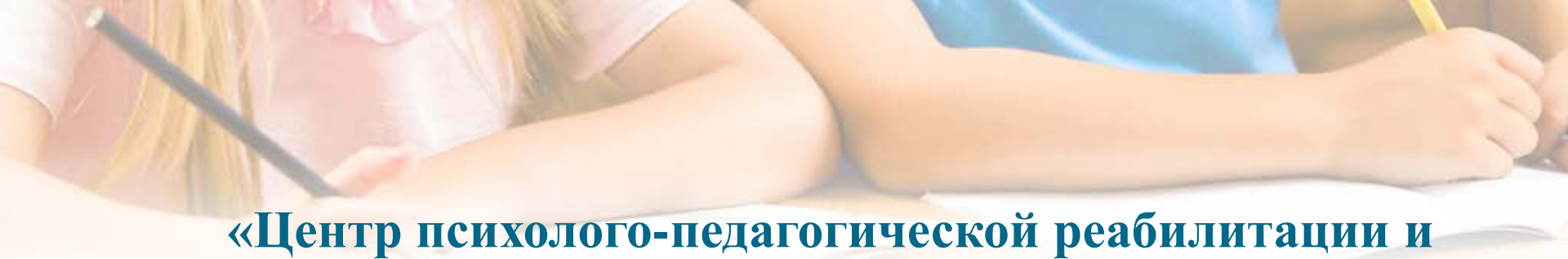
A photograph showing the hands and arms of several children sitting at a desk, writing in notebooks. The children are wearing light-colored clothing. The background is slightly blurred, focusing on the writing activity.

Сайт детского телефона доверия :
www.telefon-doveria.ru

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители» и ознакомиться с интересующей вас информацией.

Портал для родителей «Я-родитель»:
www.ya-roditel.ru

Здесь родители найдут интересующие статьи, видео, инфографики, возможность получить бесплатные консультации психолога и юриста.



**«Центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции «Росток»**

Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46

Тел/факс: (843) 563-35-16

e-mail: српркrostok@mail.ru

сайт: Росток116.рф

**Городской центр психолого-медико-социального
сопровождения « Ресурс» г. Казани**

Адрес: г. Казань, ул. Деловая, д.11

Телефон: (843) 554-74-09

e-mail: resurs.kzn@tatar.ru



**ГАОУ ДПО «Институт развития
образования Республики Татарстан»**

**Кафедра педагогики, психологии и
андрагогики**

8(843) 236-67-88

kaf-psycholog@mail.ru



Уважаемые родители!

**Соблюдая эти несложные рекомендации, Вы
поможете своим детям пережить безболезненно
период временной изоляции. Не сомневаюсь,
что поддержка и понимание в семье, наши
общие усилия, помогут успешно справиться со
сложившейся ситуацией.**

Всем здоровья и благополучия!