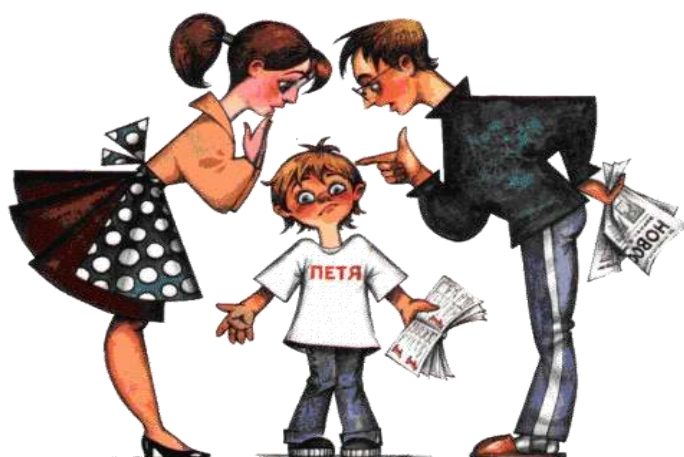


Информация для родителей



Как пережить карантин: советы семье

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



- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт

родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, отвечайте на вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

- Постарайтесь разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, полученную от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (UCHi.RU, WhatsApp, Skype, и др.).

- Родители и близкие школьников могут освоить некоторые дистанционные уроки вместе с ребенком. Например, 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.

- Постарайтесь пробудить у ребенка интерес к чтению. Лучше подобрать книгу с сильным эмоциональным воздействием. Оценить стиль изложения и язык книги, так как дети прислушиваются к звучанию речи, а не только к ее значению. Выбранную книгу начать читать громко себе. А затем голос делать все тише и тише. Когда ребенок заинтересуется. Попросить его почитать немного, прервав на захватывающем месте и отложив чтение на другой день.

- 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, это поможет снизить уровень тревоги.



- Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням. Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п.

Берегите себя и своих близких!