

## **Психологи - родителям - Самоизоляция и дистанционное обучение**

В России массовый карантин. Детей распустили по домам учиться дистанционно, родителей переводят на удаленную работу. При этом взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации образовательного процесса. Все это – на фоне угнетающих новостей из вне. Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

### **1. Рекомендации родителям по взаимодействию с детьми:**

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении от специалистов МГППУ - памятка для родителей, чьи дети переходят на дистанционное обучение.

- 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.
- 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. С ребенком нужно поделиться фактами о том, что происходит на том уровне, на котором он поймет. Стоит рассказать почему важно мыть руки и не трогать лицо.
- 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. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении.
- Родители и близкие школьников 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.
- 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.

- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.
- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные с 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). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.
- Будьте образцом для подражания. Лучший способ избежать стресса в семье – показывать детям, как действовать в стрессовой ситуации. Тут работают те же правила: делайте перерывы, реже просматривайте новостную ленту, высыпайтесь и правильно питайтесь.

## **2. Рекомендации для взрослых: про работу из дома, отдых, и сохранение теплых отношений:**

Карантин и работа дома. Так как многие уже перешли на самоизоляцию, или оказались в карантине, а других это только ждет, то мы решили написать несколько рекомендаций:

- Первая трудность - это дети. Поэтому если у вас двое и более взрослых дома - то договоритесь работать по очереди: час через час или два через два, запаситесь играми, посмотрите различные варианты в блогах - сейчас предлагают очень много всего. Если вы дома одни с детьми, то возьмите планшет, закачайте туда новых игр (можно обучающих), рисовалок, мультиков и отдайте ребенку. Многие родители в обычное время очень паникуют из-за гаджетов, но если вам нужно работать, и вы физически не можете все время посвятить играм с детьми - расслабьтесь. Как говорил Джаффар в "Аладдине" - "крутые времена требуют крутых решений". Важный момент: дети в школах и детских садах обычно довольно много тактильно взаимодействуют, поэтому не забывайте обнимать детей, гладить их, играть с ними во всякие толкалки, догонялки и так далее - это поможет справиться с гиподинамией и получить тактильные ощущения.
- Главный враг работающих из дома - та же самая гиподинамия. Поэтому важно добавить физической активности. Это можно сделать разными способами: во-первых, уборка и разбор шкафов, а также мелкий ремонт, во-вторых, "ходьба дома" - на ютубе есть очень много хороших программ с небольшой сложностью, которые позволяют за полчаса пройти половину дневной нормы шагов. Помимо этого можно делать растяжку или небольшую тренировку для всего тела.
- Расписание и контент. Если вы именно работаете из дома - составьте расписание, не перерабатывайте и делайте паузы, не забывайте поесть. Если вы пока без работы или на

карантине - постарайтесь разнообразить занятия, оставляя время не только для просмотра видео или игры на компьютере, или чтения книг, или прослушивания музыки - но и для релаксации, движения или творческой активности. Важно, чтобы вы пробовали не только потреблять контент, но и производить что-то (рисовать, решать задачки, придумывать концепты и так далее). Для мозга это очень важно и полезно.

- Выходной. Если вы работаете дома, все равно уходите на выходные, хотя бы на один в неделю. Если вы на карантине и не работаете, то пробуйте разнообразить свое расписание и ставить разные задачи в разные дни.
- Зонирование пространства. Если, например, у вас дети уже подросли и не требуют постоянного внимания, но все равно находятся дома, как и ваш партнер или родители - то можно на время карантина переставить мебель или сделать временные перегородки или шторы. Людям, запертым вместе, обычно быстро начинает не хватать двери, которой можно хлопнуть и остаться в безопасности. Возможно, это будет не очень красиво эстетически, но спасет вам нервы. В некоторых магазинах можно купить карниз с леской, который можно закрепить в любом направлении и таким образом повесить штору где угодно и как угодно. Также можно использовать перегородки, шкафы, стойки для одежды со шторкой из ванной, стопки книг и многое другое.
- Безопасный контент. Старайтесь не обсуждать с теми людьми, с кем вы оказались в карантине, триггерные темы и, тем более, старые проблемы. Старайтесь найти общий контент для просмотра или чтения, и обсуждать его, введите стоп-слова, после которых диалог прекращается. Старайтесь уважать границы и свободу друг друга, а также делать паузы в общении и периодически расходиться в разные углы.

### **3. Дополнительно: чем заняться дома с детьми, кроме дистанционной учебы?**

- Посмотрите кино - Многие российские сервисы на время карантина работают бесплатно: Кинопоиск, Okko, More.tv. Можно посмотреть с детьми обычные мультики или начать погружать их в классику кинематографа. Также, можно посмотреть анимационные или социальные короткометражки. В любом случае, попробуйте превратить просмотр мультфильмов или кино в осмысленный процесс: обсудите с ребенком сюжет, что его «зацепило», узнайте про историю создания, авторов и процесс работы над персонажами и сюжетом.
- Отправьтесь в детскую комнату - Детские комнаты тоже существуют онлайн и, пожалуй, одна из лучших находится на сайте Argamas. Можно посмотреть не самые популярные, но интересные мультфильмы, разбитые по группам и с комментариями экспертов. Например, изучить российскую школу кукольной анимации.
- Подтяните знания - Многие онлайн-школы и университеты на время карантина сделали доступ к своим курсам бесплатным. Доступ к своим урокам открыл сайт Фоксфорд, нагнать знания ученикам 1–4 классов можно на сайте Учи.ру (зарегистрировать ученика нужно будет преподавателю), а «Российский учебник» и издательство «Просвещение» открывают доступ к своим электронным учебникам.
- Займитесь спортом - Во время самоизоляции одна из самых больших опасностей — вращаться в диван или стул. Так как выходить никуда не нужно, то и обычные ежедневные

активности выпадают из расписания: нет дороги до работы, школы, нет прогулок и встреч с коллегами, на которые нужно идти. Следить за активностью особенно важно.

- Поступите в Хогвартс - Даже если вашему ребёнку уже больше 11 лет, он всё ещё может поступить в Хогвартс. Ему бы даже лучше быть старшеклассником, потому что обучение проходит на английском языке. С другой стороны, это отличный способ потренироваться: когда ещё представится шанс научиться Защите от тёмных искусств и познать секреты Зельеварения.
- Поговорите о важном - В будни у нас не так много времени, чтобы просто поговорить: есть распорядок дня, планы, задачи, встречи с друзьями и походы на вечеринки. Сейчас отличное время обсудить важные вопросы, вся семья в сборе. Не говорите об оценках и компании ребёнка, обсудите что-то действительно важное. Вот несколько тем из книги «Важные вопросы»:
  - Люди по своей природе хорошие или плохие?
  - Когда ты перестаешь быть собой?
  - Преступление: деяние и умысел
  - Свобода воли (Свобода одного заканчивается там, где начинается свобода другого)

Помните главные правила разговоров: слушайте, не перебивайте и покажите ребёнку, что его мнение имеет значение.

Источники:

<http://www.ug.ru/>

<https://www.alpinabook.ru/blog/>

<https://family3.ru/>