



Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся на дистанционном обучении.

В данный момент мы столкнулись с такой ситуацией, что многие школьники и студенты оказались дома. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что жалко проводить время дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

- Поговорите с подростком, объясните, почему возник такой вид обучения. Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

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!

- Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

— Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, это может привести к негативным последствиям:

- 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

- 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

- Во время дистанционного обучения важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда мероприятия по самоизоляции закончатся. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

- Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

- 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.

- Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации техникума. Техникуму также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении.

Для обращения за консультацией вам необходимо позвонить по номеру 89041942263 либо написать по WhatsApp, Viber, или электронной почте PIVOVAROVA82.82@MAIL.RU - Пивоварова Марина Олеговна.

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ
10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- 01 РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ**
Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить время между учебой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.
- 02 ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ**
Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребенка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
- 03 ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ**
Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребенка. Так вы оградите детей от негативного контента.
- 04 БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО**
Объясните ребенку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
- 05 ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ**
Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.
- 06 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**
Три основных приема пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.
- 07 РАСШИРЬТЕ КРУГОЗОР**
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.
- 08 РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ**
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.
- 09 ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ**
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
- 10 ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ**
Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы можете ребенку отфильтровать контент.

Национальная родительская ассоциация при поддержке Минпросвещения России