

## Психологические рекомендации для родителей и детей в период карантина:

★ Главной трудностью в период карантина является организация ребёнка. Привычный для него распорядок дня с походом в школу, уроками и тому подобным нарушается и ребёнок, естественно, не знает что в таком случае ему делать. Чтобы сохранить на этот период (период карантина) благоприятную атмосферу в доме и предупредить возникновение стресса у Вас и Вашего ребёнка, предлагаются следующие несложные шаги:

✚ Поможет нам в этом деле составление для ребёнка распорядка дня, бумажный вариант которого можно поместить в рабочем уголке Вашего ребёнка, где он обычно выполняет своё домашнее задание. В начале рекомендуется проработать основные (ключевые) моменты (события) дня, такие как приёмы пищи, время для уроков, домашние обязанности (если таковые имеются), время отдыха и его формы (эту тему мы обговорим далее). Ничего страшного,

если распорядок дня придётся корректировать (изменять) в процессе, это естественно. И ребёнку будет проще к нему привыкнуть, чем более он для него привычен.

✚ И да, Вы не ослышались, домашние обязанности. Обратимся же к бесценному опыту всемирно известного воспитателя и педагога Антона Семёновича Макаренко. Вот классический пример из его работ:

*«Как-то к А. С. Макаренко обратилась мать с жалобой на то, что её ребёнок был непослушен.*

*И такой вопрос он ей задал:*

*– А есть ли у Вашего ребёнка обязанности по дому, заправляет ли он за собой постель?*

*Она отвечала:*

*– Нет, это всё за него я делаю сама.*

*На что он ей ответил:*

*– И что же Вы от него тогда хотите?»*

Этот пример повествует о развитии таких навыков у ребёнка, как навыки саморегуляции. И эти навыки как

раз-таки и начинают страдать во время карантина и в отсутствии школьного обучения – последствия чего обрушиваются на родителей. Казалось бы, что нет ничего такого в таких простых вещах, как «заправить за собой постель», «помыть за собой посуду» и «прибрать своё рабочее место», но для ребёнка это оказывается важным. Это второй элемент организации.

✚ Естественной будет и рекомендация отправлять ребёнка спать не позднее 9-ти вечера. Повторюсь, что распорядок дня во время карантина должен быть приближен к его обычному, когда он ходит в школу. Ребёнок должен высыпаться, чтобы встать утром и подключиться к онлайн уроку. Существует рекомендация, чтобы ребёнок лучше засыпал: за час до сна не должно быть никаких «мельканий» и к ним относятся телевизор, компьютер, смартфон и тому подобное. Вместо этого (ранее перечисленного) лучшим будет выработать привычку

перед сном читать или заниматься чем-нибудь спокойным (само собой разумеется, что никаких активных игр).

✚ Обычно психологами рекомендуется, чтобы дети не сидели за просмотром телевидения или видеоиграми более 2-х часов в день. Если ребёнок за этими занятиями проводит больше времени, то это может негативно влиять на его познавательное и физическое развитие (по причине долгого неподвижного сидения в одной позе). Но, на Ваше усмотрение, если это помогает ребёнку поддерживать социальный контакт со своими сверстниками, время такого времяпрепровождения можно увеличить.

★ И от сказанного ранее плавно перейдём к ослаблению социальных контактов ребёнка в период карантина (или даже самоизоляции). Для ребёнка и его развития в обществе важно общение со сверстниками (начиная с раннего подросткового возраста ещё более важно). В период карантина нужно поддержать ребёнка, больше (чем обычно) разговаривать с ним. «Дежурная» фраза за

ужином «Как прошёл твой день?», адресованная ребёнку или вопросы о его увлечениях (даже если они Вам не совсем понятны) помогут Вашему ребёнку высказаться, выговориться. Поддержание разговора с ребёнком во время карантина очень важно и, возможно, Ваш шанс наладить с ним общение.

★ Следующее – это снижение двигательной активности ребёнка в период карантина. В четырёх стенах не больно-то и подвигаешься без риска травм и разрушений, верно? Для правильного развития ребёнка ему требуется движение, деятельность. Что будет, если отнять у него гаджеты? Правильно, он не сможет найти себе места, может начать заниматься чем-нибудь глупым. Помочь могут дополнительные обязанности по дому и уход за домашним питомцем. И не забывайте, есть у детей такая особенность, что уставая они не как взрослые хотят спать, а становятся активными ещё больше.

★ Не лишним будет и повторение в условиях карантина (и самоизоляции) элементарных правил личной гигиены.

★ В период карантина (и самоизоляции) рекомендуется резко сократить близкий контакт с другими людьми. Стоит прислушаться к словам президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина, губернатора Кузбасса Сергея Евгеньевича Цивилёва и рекомендациям авторитетных врачей относительно коронавирусной пандемии, проявить сознательность и не подвергать опасности себя и своих детей.

**Большинство представленных здесь рекомендаций актуально не только в период карантина (и самоизоляции), но и в обычные дни, и дни каникул.**

*С уважением,*

*педагог-психолог МБОУ «СОШ №44»*

*Обухова Анастасия Владимировна*