**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Уважаемые родители!**

Ситуация, с которой мы столкнулись, произошла в нашей стране впервые. Мы являемся не только наблюдателями, а очевидцами, которые проживают самоизоляцию, карантин, дистанционную работу и дистанционное обучение вместе со всеми.

Материалы, предложенные на этой странице, помогут Вам, в условиях самоизоляции создать благоприятный микроклимат в семье, уделив освободившееся время семье и отношениям, поможет получше узнать друг друга заново, строить совместные планы, делать то, на что не хватало времени раньше.

**Рекомендации родителям в период самоизоляции в семье.**

1. *Сохранение привычного режима дня для всех членов семьи. В семьях, где есть дети только родители могут быть примером соблюдения этого режима. В режим дня входят не только сон и еда, а еще отдых, работа, учеба, творчество индивидуальное и совместное, а также моменты одиночества.*
2. *Совместный отдых может быть связан не только с телевизором, а и с активными играми, которые уже вполне для семьи могут предлагать младшие и старшие подростки, чему родители с удовольствием научаться, так как в их детстве таких игр не было.*
3. *Распределение обязанностей, по возможностям детей, время выполнения обязанностей, пример собственным делом. Не надо забывать, что дети уже с 3-4 лет готовы помогать родителям в делах по их силам, а родители своим примером могут не только научить детей что-либо делать, но и увлечь каким-нибудь новым для ребенка делом.*
4. *Совместное приготовление еды. Многие дети любят и хотят готовить, но особенно мальчики стесняются об этом говорить, в этот период у них есть возможность проявить свои способности. Можно научиться этикету (накрывать на стол, правильно пользоваться столовыми приборами и др.).*
5. *Совместные игры и творчество. Дети сами могут научить родителей, тому, что родители не умеют: снять видео и стать ю-тубером или блогером, снять мультик и показать его семье, прокомментировать игру или видеоролик, снятый из окна, возможно поиграть вместе, создав клан в игре.*
6. *Личное время и пространство сильно страдают, когда все дома. В такой ситуации важно бережнее относиться к чувствам и эмоциям других членов семьи, учитывать их желание побыть одним, уединиться.*
7. *Взаимодействие по типу «Я-высказывание», которое состоит из 5 частей:*
* *Обращение к тому, кому вы хотите сказать о своих чувствах.*
* *Слова «Я» или «МНЕ».*
* *Чувства, которые возникли из-за слов или поступка вашего домочадца.*
* *Конкретное действие, из-за которого это чувство возникло.*
* *Желание, что нужно сделать домочадцу, чтобы у вас эти чувства не возникали.*

*Пример: - Сын, мне приятно, что ты помог мне пропылесосить комнату, я бы хотел, чтобы ты чаще мне помогал.*

*- Дочь, я расстроилась, когда ты не помыла за собой посуду, мне бы хотелось, чтобы ты мыла ее после каждой своей еды.*

**Как лучше организовать учебный процесс дома.**

* *Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.*
* *Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. 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 стрессу.*
* *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.*
* *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.*
* *Важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), но 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. 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. 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 со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома - это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний.*
* *Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.*
* *Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете. 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.*

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой.  Ребенок больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в школе, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром.

В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом преимущественно негативными. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей. Это может негативно сказаться на эмоциональном благополучии детей. Поэтому ребенку важно в период самоизоляции чувство близости и внимание родных.

**Как вести себя с детьми, чтобы они пережили период самоизоляции благополучно.**

* *Дайте возможность ребенку получать новые впечатления*

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости или просто послушайте новую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

* *Расскажите о чем-то новом*

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

* *Дайте ребенку возможность общаться*

Речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию по скайпу с другом со двора или одноклассниками. Не забывайте и сами общаться*.*

* *Уделите больше времени ласке*

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой, в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишний раз обнять своего ребенка. Тактильный контакт поможет и родителям снизить переживаемый стресс.

* *Объясните происходящее*

Важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.

Дайте возможность понять, что изоляция - это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека. Так происходит усвоение общественных целей, усвоение человеческих ценностей.

Помните, игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок так или иначе получит информацию. И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник - это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

**Каждый может стать осознанными, внимательными и понимающими родителем и стать для своего ребенка источником для вдохновения.**

**Самое главное, принять это решение и начать испытывать эмоции радости от совместного проживания текущей ситуации вместе со своим самым близким человеком на свете - своим ребенком!**

*В помощь в организации совместных мероприятий с ребенком в кругу семьи, Вы можете использовать ссылки:*

<https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/>  (игры)

<http://risuemdoma.com/video>,

<https://tytmaster.ru/podelki-applikacii/> (творчество)

<https://deti-online.com/audioskazki/> (аудиокниги)

<https://преодоление35.рф/sajty/> (для родителей детей с ОВЗ)

<http://centr-semya72.ru/index.php/component/advportfoliopro/project/98-ekstrennaya-pomoshch/5-psikholog-online> «Психолог-онлайн» - это бесплатное консультирование для Вас и Ваших близких!