

Рекомендации для родителей в период самоизоляции и перехода на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Период самоизоляции и перехода на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий является сложным моментом как для студентов, так и для родителей. Только совместными усилиями, мы сможем помочь нашим студентам справиться со стрессом.

1. Поговорите с детьми про вирус (но только один раз)

Поговорите со своим ребенком о вирусе. Но только один раз. 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 ребенка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются школы, техникумы, ВУЗы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Но не стоит обсуждать все новости о вирусе.

2. 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:

Покажите своему ребенку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

3. Объясните ребенку, что он в безопасности

Расскажите детям о том, как вы сами справляетесь со стрессом. Они научатся справляться вместе с вами.

4. Попробуйте сохранить привычный порядок в домашних условиях

Помогите своему ребенку создать условия для получения образования в период дистанционно-удаленного обучения. Иначе студенту будет сложно вернуться к учебному ритму, когда самоизоляция закончится. Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, делал уроки и обучался, не оставался в кровати большую часть дня.

5. Составьте список того, что нужно и хочется сделать.

В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, 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.

6. Будьте образцом для подражания

Самый простой способ избежать стресса в семье — показывать, как надо действовать в стрессовой ситуации. Тут работают те правила, о которых написаны выше: делайте перерывы, прячьте телефон, занимайтесь дома спортом, хорошо питайтесь и общайтесь с близкими.

7. Сделайте план совместного времяпрепровождения.

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, прочтаете 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.