**Рекомендации для родителей школьников**

**в период карантина.**

 1.Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок. Когда ребенок находится рядом с родителями и что-то делает совместно с ними - это снимает тревогу у ребенка.

 2.Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга, больше общаться друг с другом. Обсудите с ребенком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень объединяет детей и родителей.

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

 4.Важно сохранить привычный режим жизни, иначе ребенку трудно будет вернуться к прежнему режиму после карантина. Сохраняйте привычный режим дня (устраивайте занятия как в школе, «перемены»).

 5.Если ребенок волнуется, узнав, информацию о вирусе и задает вопросы, то говорить следует примерно следующее: «Если выполнять все правила: мыть руки, лицо, когда это нужно, проветривать комнату, на улице надевать перчатки, выполнять режим дня, вовремя ложиться спать, пить витамины, хорошо кушать и т.д., то в результате все будут здоровы!»

 6.Важно переводить ответы ребенку на заданные им вопросы в плоскость конкретных рекомендаций.

 7.Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т.е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но затем он выздоравливает».

 8.Важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги.

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

 10.Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте много раз про то, чтобы помыл руки, - это может привести к негативным последствиям: 1) например, вызовет реакции протеста, приведет к конфликтам, ребенок перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас; 2) если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к тревожности.

**Рекомендации для родителей:**

**снижение стресса, контроль тревоги,**

**сохранение продуктивности в делах.**

 Ситуация карантина влияет на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

 1.Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»).

 2.Не отслеживать постоянно информацию о инфекции, переключаться на другие дела и заботы.

 3.Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание.

 4.Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

**Рекомендации родителям как помочь ребенку**

**справиться с возможным стрессом**

**при временном нахождении дома.**

 Родители могут привить ребенку навыки преодоления в сложных ситуациях и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

 1.Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

 2.В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует учить ребенка тому, что всегда можно найти решение и выход из любой ситуации.

 3.Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

 4.Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки), душевные переживания - через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение.

 5.Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

 6.Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

 7.Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, ребенок «впадает в детство» и ничего полезного не делает: рисование, склеивание моделей и др. все это является своеобразной «разрядкой» и несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

 8.Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», « нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

 9.Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми членами семьи.

 10.Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

**Рекомендации родителям детей,**

**временно находящихся**

**на дистанционном обучении.**

 1.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.

 2.Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

 3.Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии, ее рисков.

 4.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.

 5.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.

 6.Следует предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не следует его все время развлекать и занимать). Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.