

Рекомендации психолога родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении



- Прежде всего, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и режим дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, перерывы.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Сохраняйте спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему, помните, что эмоциональное состояние вашего ребенка напрямую зависит от вашего состояния. Сейчас проходит процесс адаптации к режиму самоизоляции, процесс перестройки в новых для всех условиях, он требует времени и терпения, сейчас возможны перегрузки как эмоциональные, так и физические.
- Постарайтесь, чтобы у ребёнка было организовано своё личное пространство, как для выполнения школьных заданий, так и для личных интересов. Главная идея в том, что пребывание дома — это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.
- Находясь дома, ребенок продолжает активную школьную и социальную деятельность, но в другом режиме.
- Ведите себя доброжелательно, спокойно, сдержанно. На вопросы ребёнка отвечайте кратко и понятно, не нужно с ним вести длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Гораздо лучше сконцентрировать внимание на мерах профилактики, которые вы должны соблюдать, чтобы избежать заражения.
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения детей. По всем вопросам обращайтесь к педагогам, классным руководителям. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую получаете от классного руководителя. Отнеситесь с пониманием, школе также нужно время, чтобы организовать этот непростой процесс.
- Во время вынужденного нахождения дома важно оставаться в контакте с близкими, друзьями, коллегами, однако необходимо анализировать информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Не поддавайтесь панике, которую нагнетают СМИ.
- Занимайтесь интересной для вас деятельностью, чаще смотрите и читайте литературу, направленную на формирование позитивного мировосприятия!
- Для поддержания хорошего настроения можно использовать следующие техники:

ОСВОБОЖДЕНИЯ МЫСЛЕЙ

Чтобы быстро очистить мысли от негативных воспоминаний существует простая и эффективная психотехника «Воздушный шар». Представьте сдутый воздушный шарик над вашей головой. Сделайте вдох, а на выдохе представляйте, как все черные негативные мысли выходят из головы темным облаком в шар. Шар надувается не воздухом, а вашими негативными мыслями.

Делайте так до тех пор, пока не освободитесь от груза негативных воспоминаний и беспокойств. Затем сделайте глубокий вдох и выдох и представьте, как круглый шар вместе с вашими мыслями отрывается и улетает в небо. Эта психотехника всегда помогает, особенно, если тревожные мысли мешают уснуть ночью.

МЕДИТАЦИЯ

Медитацией называется концентрация мысли на одном объекте и исключение любых других мыслей и переживаний. Важной составляющей любой медитации является прекращение внутреннего диалога. Внутри себя человек прокручивает разные мысли, вспоминает беседы с

другими людьми: его разум постоянно занят мыслительной деятельностью, которая называется внутренним диалогом.

Что сделать, чтобы очистить мысли от внутреннего диалога? Для этого существует очень простая техника: нужно одновременно смотреть на обе свои руки, причем внимательно. Ум сразу прекратит вести внутренний диалог, так как будет занят созерцанием двух объектов одновременно. Еще один метод остановки потока ненужных мыслей: сосредоточьтесь на своем дыхательном процессе, внимательно фиксируйте каждый вдох/выдох и слушайте шум дыхания. Через пару минут мысли полностью очистятся от суетного диалога.

Этапы проведения медитации следующие:

- определение объекта медитации (установка);
- вхождение в состояние пустоты;
- ощущение внутри себя заданной установки и созерцание ее;
- выход из состояния пустоты с заложенной в подсознание установкой.

Чтобы медитация приносила эффект, установки должны быть краткими и емкими. Важно ощутить их внутри себя, своего внутреннего мира. Во время медитации нужно осознавать сотворение иной реальности как бы на «пустом месте» или в пустоте. Медитацию можно повторять по мере необходимости.

Желаем здоровья вам и вашим детям!

**Рекомендации подготовлены ГМО педагогов-психологов
с использованием общедоступной информации, размещенной в сети Интернет**