Навчання на карантині

(поради батькам)

Ситуація вимушеної ізоляції не є природньою як для дорослих, так і для дітей. Дистанційне навчання робить карантин ще більш напруженим. Деякі батьки відзначають, що діти в цей період стали занадто емоційними, роздратованими, навіть агресивними, більш схильними до виникнення страхів, млявими, перевтомленими.

У силу ситуації, яка склалась у світі і у нашій країні, відбувається *інформаційне перенасичення* – це неприродній ритм для людської психіки. Воно призводить до:

- ❖ емоційних сплесків (в тому числі і негативних),
- ❖ перевтоми, виснаження,
- ❖ міжособистісних конфліктів,
- ❖ навіть до депресивних станів.

Тому, завдання номер один для усіх дорослих – це запобігання стресу. Необхідно знайти психологічний ресурс, застосувати правильний розподіл часу та видів діяльності:

напруження – розслаблення,
робота – відпочинок,
мобілізація – сон.

Чим можуть батьки допомогти дитині?

1. Приєднатись до дитини. Розповісти, як ви самі справляєтесь зі справами, які робити не хочеться. Приклад батьків дуже важливий!
2. Спокійна атмосфера вдома, особливо під час занять. Більше стресу – менше мотивації.
3. Розділіть складні завдання на частини, використовуйте прийом «з'їсти слона шматками».
4. Переформулюйте неприємні для дитини завдання: «зробіть із лимона лимонад».
5. Хваліть дитину за наполегливу працю, а не тільки за результат.
6. Щодня виділіть мінімум 30 хвилин на заспокійливі заняття (малювання, ліплення, конструювання, аплікацію, оригамі та інше). Пограйте з дитиною в «тихі ігри» перед сном.
7. Зверніть увагу на власне емоційне благополуччя, регулюйте свої емоції.
8. Надавайте підтримку дитині, впевненість, що її люблять і приймають у будь-якій ситуації.

Важливо!!!

Не забувайте про режим дня, він дає дитині відчуття безпеки.

Складайте разом із дитиною план на день, який повинен включати навчання, ігри та відпочинок.

Допоможіть правильно розрахувати час на той, чи інший вид діяльності.

Обов'язково – здорове харчування.

Застосовуйте тактильний та зоровий контакт.

Надавайте дитині зворотній зв'язок, любов і увагу.

З найкращими побажаннями практичний психолог школи