

## Рекомендации родителям на время самоизоляции

**Яненко Ольга Сергеевна,  
социальный педагог**

Уважаемые родители!!! Вынужденное пребывание школьников дома нарушает привычный режим дня, что может негативно сказаться и на успеваемости, и на здоровье учеников. Нужно выработать оптимальное расписание, в котором останется место и для учёбы, и для общения, и для отдыха.

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.

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.

Лучше в эти дни как можно меньше пользоваться гаджетами, сменить пребывание за компьютером на чтение книг или настольные игры. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире.

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 – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Поддержите ребенка в этой сложной ситуации. Детям необходимо родительское тепло: найдите время лишний раз обнять своего ребенка. Тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

Нужно помнить, что 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.

**Всем здоровья, терпения и сил! Вместе мы справимся!**