

**«КАК
СОХРАНЯТЬ
СПОКОЙСТВИЕ
ВО ВРЕМЯ
КАРАНТИНА»**

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ ПЕДАГОГ-
ПСИХОЛОГ МБОУ СОШ№57 СТ. ТРОИЦКОЙ
КОЧУРА ВИКТОРИЯ ПЕТРОВНА

**ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА СЛОЖНЕЕ ВСЕГО РОДИТЕЛЯМ:
ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ ВПЕРВЫЕ ОКАЗАЛИСЬ В
СИТУАЦИИ, КОГДА НУЖНО ДЕНЬ НАПРОЛЕТ РАБОТАТЬ,
УЧИТЬСЯ И ЖИТЬ НА ОБЩЕЙ ТЕРРИТОРИИ. КАК
СОВМЕСТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ,
ЗАБОТУ О ДЕТЯХ И ВЫКРОИТЬ ДЛЯ СЕБЯ НЕМНОГО
СПОКОЙСТВИЯ.**



ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ

- **Отсутствие технической оснащённости**
- **Дети с ОВЗ**
- **Вместо учителя – родитель**
- **Конфликты в семье**
- **Возраст школьника**

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- Совместная деятельность (вместе сделайте совместный рисунок, поделку, приготовьте какое-нибудь блюдо)
- Важно сохранить привычный режим жизни (ранний подъем, зарядка, уроки, перемены, питание...)
- Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно следующее: «Если выполнять все правила гигиены, то все будут здоровы!»
- Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций
- Хорошо заранее вместе с ребенком выбрать тот «приз», который получит ребенок после завершения домашнего обучения

ПРИДУМАЙТЕ РЕГУЛЯРНЫЕ СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ



ПРИВЛЕКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ДОМАШНИМ ДЕЛАМ



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКА

- Вашему ребенку **нужна поддержка**, вне зависимости от возраста. Обсудите с ним, **что ему может помочь учиться** самостоятельно, а что может помешать.
- Помогите ребенку **составить план на каждый день**.
- Очень важна **организация рабочего места**.
- Постарайтесь **разобраться в рекомендациях**, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКА

- В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет.
- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка и совместные со взрослыми дела, которые давно откладывались.

**УЧИМ ДЕТЕЙ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ. С УТРА
ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ПОДРОБНО
СОСТАВЛЯЕМ ПЛАНЫ ДЕЛ И БЕЗДЕЛЬЯ НА ДЕНЬ. ЭТОТ
ВАРИАНТ РАБОЧИЙ И НЕ РАЗ ПРОВЕРЕН. ТОЛЬКО
РЕЛЬСЫ РУТИНЫ ВЕДУТ К СВОБОДЕ.**



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ



- **Удаленка может создать ощущение, что Вы не очень хорошие родители, раз не успеваете всю эту учебу, и не очень хорошие сотрудники и руководители, раз не можете качественно посвятить время работе, не отвлекаясь. Откажитесь от этих негативных мыслей, примите ситуацию как есть — вы делаете все, что в Ваших силах.**

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВИНИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

- Все мы совмещаем множество социальных ролей: дети своих родителей, чьи-то партнеры или супруги, друзья, профессионалы, а некоторые еще и родители. В привычном мире эти роли, как правило, разведены во времени. На карантине параллельные реальности совместились. Приходится эффективно решать рабочие задачи и качественно уделять время детям. И если удастся что-то одно или ничего, мы можем испытывать чувство вины.
- Простой эксперимент: попробуйте в воздухе рисовать левой рукой треугольник, правой ногой на полу чертить круг и при этом декламировать стихотворение. У вас получится? Скорее всего, нет, а если и да, то это будет очень трудно. И в этом нет вашей вины. То, что не удастся в одном моменте времени выполнять несколько совершенно разных, а порой и абсолютно противоположных задач, — совершенно нормально.

**ДЕЛАЙТЕ С ДЕТЬМИ ТО, ОТ ЧЕГО
САМИ ПОЛУЧАЕТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.
СЛУШАЙТЕ ИХ, ОБЩАЙТЕСЬ С НИМИ,
УЗНАВАЙТЕ, ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ,
ОТЗЫВАЙТЕСЬ**



ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



**И помните надпись на кольце
царя Соломона:
«ВСЕ ПРОЙДЕТ. ПРОЙДЕТ И
ЭТО»**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

