**Советы психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**

Сейчас такая ситуация, что школьники оказались дома. Карантин. Школы прекратили работу. 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). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и ***не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*.** Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

И ситуация такова, что, действительно, лучше со­блюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встре­чаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам ребенка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оста­ваться в контакте с близким социальным окружением (посредством те­лефона, мессенджера), однако необходимо ***снизить общий получаемый информационный поток***(новости, ленты в социальных сетях). Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социаль­ных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и де­зинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один но­востной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет сни­зить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центриро­ваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызываю­щих тревогу. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

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).

**Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям**:

1) например, вызо­вет протестные реакции, приведет к конфликтам, ребенок, особенно подросткового возраста, 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, протер­ты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию на­вязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Покажите ребенку, что **правила гигиены и другие необ­ходимые правила – это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты.** **Их пример** может быть **более значим**, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закон­чится.** Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Рез­кие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. **Составьте список того, что нужно и хочется сделать.** В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно вы­полнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы че­му-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтиро­вать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. 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.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это вре­мя, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместно­го занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое об­щение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

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. **Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.** В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами. 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. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

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.**

Комплект памяток и рекомендаций в целях осуществления поддержки детей и родителей в период перехода на дистанционное обучение  
[https://www.rospsy.ru/node/394](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.rospsy.ru%2Fnode%2F394&post=-21345952_63170&cc_key=)

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей –

**8-800-2000-122** – работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: **telefon-doveria.ru**