# Рекомендации законным представителям на период дистанционного обучения в период самоизоляции

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и вашего ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала дистанционных уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.) Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей  подростка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким подростка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние подростка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что требуется некоторое время на адаптацию к режиму изоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, не избегайте отвечать на вопросы вашего ребенка о вирусе и т.д., но не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не обсуждайте подробности «ужасов» из интернет сетей.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете из техникума по организации дистанционного обучения вашего ребенка. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора группы и администрации техникума.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и вашему 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 того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раза в день (например:  утром после утренних дел, ритуалов  и (или) 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.

Можно предусмотреть совместную деятельность, которая давно откладывалась. Главное не забывайте повторять подростку, что пребывание дома это не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, подросток может продолжать общаться с 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 и пр.).

# Будьте здоровы, берегите себя!

Педагог-психолог

Косов Артём Александрович