Рекомендации психолога детям и родителям
в период дистанционного обучения

Все мы столкнулись с разного рода трудностями, оказавшись в самоизоляции. Кто-то нашел в себе силы справится одновременно с несколькими делами, а кто-то уже и минуты не может провести в окружении близких людей. Хочется сказать слова, всем знакомые с детства «Спокойствие, только спокойствие». Все не так уж плохо. Это время действительно нужно провести с пользой: прочесть книги, до которых никак руки не доходили; посмотреть фильмы или сериалы, желательно для всей семьи; поговорить по душам со своими родными.

Общие рекомендации:

1) Распорядок дня. Старайтесь в будни просыпаться не позднее 9 часов. Все-таки мы с вами не на каникулах, а продолжаем удаленно учиться и работать. Поэтому постарайтесь максимально приблизить свой домашний режим к рабочему, и до обеда справится со всеми делами, а после обеда заняться самосовершенствованием или провести досуг с родными. Ложиться спать нужно тоже пораньше, чтобы организм успел отдохнуть и продуктивно работать на следующий день.

2) Привлекать всех домочадцев к работе по дому: уборка, мытье посуды и т.д. Если в семье есть один или несколько маленьких детей, лучше это организовать в виде игры (сюжет можно придумать самим или взять за основу подходящую сказку, мультфильм и т.д.).

3) Старайтесь в свободное время не «сидеть» в гаджетах, ведь в них сейчас у нас и работа, и учеба. Вспомните старые добрые игры в города, в слова, в ассоциации, «Угадай мелодию», детские карточки, домино и т.д.

4) Старайтесь каждый день читать, пусть понемногу, пару глав интересной книги (желательно настоящую бумажную книгу). Это одновременно и отдых, и развитие.

5) Снимайте напряжение. Существуют универсальные приемы расслабления, например техники дыхания. Если вы чувствуете прилив гнева, что вот-вот сорветесь на кого-либо: 1. уйдите в другое место, где никого нет (например ванная, там даже можно включить воду для звукового фона); 2. сделайте глубокий быстрый вдох, а выдыхайте очень медленно. Делайте так до того момента, пока не почувствуете расслабление.

И напоследок, любите друг друга, как бы это тяжело сейчас не было. Все когда-то заканчивается. Карантин не исключение! Сделайте сейчас всё то, чего давно хотели, но на это не хватало времени.

Пехтелева Алина Олеговна, педагог-психолог МБОУ СШ №16 г. Камышин.