

№2
26.03.2020

ПСИХОЛОГТЫҢ КЕҢЕСІ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Пандемия жарияланған кезіндегі мектеп жасына дейінгі және бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына арналған кеңестер

Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной пандемии

Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері

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

Коронавирусқа байланысты мазасыздықты сезінетін жасөспірімдерге арналған ұсыныстар

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

Уақытша қашықтықтан оқытылатын балалардың ата-аналарына ұсыныстар

Рекомендации родителям детей, находящихся временно на дистанционном обучении

Құрастырған: «Маяковский ат. орта мектебі» КММ психологтары Тагиева И.Т., Фазымова А.Ж.
Составили: психологи КГУ «Средняя школа им.Маяковского» Тагиева И.Т., Фазымова А.Ж.

Балаңызбен бірге кез-келген қандай да бір нақты мазмұнды іс-әрекетпен айналысыңыз, қандай да бір тағам әзірдеңіздер. Бірге ойыншық жасаңыздар, бірлесіп сурет салыңыздар, біраз тағам дайындаңыз. Бала ата-анасының қасында болған кезде және олар бірлесіп бір нәрсе жасаса, бұл қобалжуды тоқтатады.

Бұл уақытты балаңыз екеулеріңіз бір-біріңізді жақсырақ тану үшін пайдалануға тырысыңыз.

Спорттық жаттығуларды бірге жасауға болады.

Үйреншікті өмір тәртібін сақтау маңызды, өйтпеген жағдайда баланың бұрынғы тәртіпке оралуы қиынға соғады.

Әдеттегі күн тәртібін сақтаңыз (мектепте немесе балабақшадағыдай сабақтар ұйымдастырыңыз, «үзілістер» ұйымдастырыңыз).

Егер бала вирус туралы алаңдаса және сұрақтар қойса, сізге шамамен мынаны айту керек: «Егер барлық ережелерді сақтаса (қол, бет жуу, қажет болғанда – көшеден келгеннен кейін, дәретханадан кейін, тамақтанар алдында; бөлмені желдетіңіз; көшеде қолғап кию; күн тәртібін орындау; уақытында ұйықтау; дәрумендер ішу; қалыпты тамақтану және т.б.), сонда бәрі сау болады!».

Жауаптарды нақты ұсыныстарға аудару маңызды.

Қолды үнемі жууға мәжбүрлеудің қажеті жоқ, тек қана қажет болған кезде ғана, әйтпесе бұл беймазалыққа әкелуі мүмкін.

Егер бала ауырып қалудан қатты қорқатын болса, оған: «Микробтар әр уақытта бар. Бірақ егерде біз қалыпты өмір салтын ұстанатын болсақ; бөлмені желдетіп, жаттығулар жасап, дәрумендер ішіп және т.б. барлық ережелерді сақтасақ, сонда бәрі сау болады! Әрине, адам ауырып қалуы мүмкін, бірақ содан кейін ол сауығып кетеді. Сенің (немесе менің) қалай ауырғандығын, тұмауданғанын есінде ғой, содан кейін сен жазылып кеттің, мен жазылып кеттім. Ережелерді сақтау маңызды» деп айту қажет.

Пандемия жарияланған кезіндегі мектеп жасына дейінгі және бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына арналған кеңестер

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Можно вместе сделать спортивные упражнения. Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

Қазіргі жағдайда көптеген мектеп оқушылары мен студенттер үйінде. Карантин. Мектептер мен университеттер жұмысын тоқтатты. Жағдай мынадай: шынымен де үйден азырақ шығып, ұсыныстарды орындаған дұрыс; сіздің балаларыңыз, әсіресе олар жасөспірімдер болса, көшеге асығады, олар бұл уақытты достарымен кездесуге пайдаланғысы келеді. Оларға бұл жоспарланбаған демалыстарды үйде өткізу өте өкінішті болып көрінеді және олардың көзқарастары бойынша бұл уақытты әлде қайда жағымды және пайдалы қолдануға болатын сияқты.

Жасөспіріммен сөйлесіп, бұл «демалыс» не үшін пайда болғанын түсіндіріңіз. Өзінен оқығанын, естігенін, осы вирус туралы оның қандай да бір қорқынышының болуы, және пандемиялық жағдай туралы не ойлайтынын сұраңыз. Егер жасөспірімде қандай-да бір қорқыныш болса, онымен неден қорқатындығын талқылаңыз. Бірақ бұл әңгімеде жасөспірімді қорқытып алмау және егер сізде қорқыныш пен уайым бар болса, оны жасөспірімнің қорқыныштарын ұлғайтып алмас үшін оған таратпау маңызды. Жасөспірімнің қорқынышына оған түсінікті қарапайым ақпаратпен қарсы тұруға болады: вирустар әрқашан бар, жыл сайын дерлік тұмау эпидемиясы болады, республиканың кейбір аймақтарында карантинге мектептер мен сыныптар жабылған кезде, адамдар ауырады, басым көпшілігі салдарсыз қалпына келеді.

Жасөспірімнің назарын гигиенаны сақтау ережелеріне аудартыңыз (қолды жуу, жуыну, қолға арналған дезинфекциялық заттарды қолдану, көшеде қолғап кию, телефонды және басқа гаджеттерді дымқыл майлықтармен сүрту).

— Балаңызға қысым жасамаңыз, оның әр қадамын бақыламаңыз, қолды жуу керектігін есіне жүз рет салмаңыз – бұл жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін:

1) мысалы, наразылық реакциясын тудырады, қақтығыстарға әкеледі, жасөспірім сізді тыңдаудан қалады, сіз айтқан кез-келген ақпаратты, тіпті ең маңызды ақпаратты да елемейтін болады;

2) егер жасөспірім сезімтал, қобалжулы болса, бұл оның мазасыздық деңгейін қатты жоғарылауына әкеледі, ол қолды жууға, гаджеттердің тазаланғандығын тексеруге және т.б. шоғырланады, және бұл ығыр қылатын ойлар мен әрекеттерге немесе мазасыздықтың басқа түрлерінің пайда болуына әкелуі мүмкін.

— Жасөспірімге гигиена ережелері мен басқа да қажетті ережелер - бұл ол үшін маңызды адамдардың мысалы, оның достары немесе әйгілі блогерлер, музыканттардың жасайтындығын және қадағалайтындығын көрсетіңіз. Олардың үлгісі жасөспірім үшін не істеу керек және не істемеу керектігі туралы түсінігі ата-аналардың айтқанынан қарағанда маңызды болуы мүмкін.

Карантин кезінде күннің әдеттегі тәртібін сақтау маңызды, әйтпесе жасөспірімге карантин аяқталған кезде оқу тәртібі мен ырғағына оралу қиынға соғады. Жасөспірімнің әдеттегі уақытта тұрып, жатуы, күннің көп бөлігінде ұйықтамауы өте маңызды.

Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері (1)

Жасөспіріммен күтпеген демалыс кезінде не істей алатынын талқылаңыз.

Сізге қажет және жасағыңыз келетін нәрсенің тізімін жасаңыз. Қажет болған жағдайда, айналысатын істердің тізіміне емтиханға дайындық, Skype бойынша репетиторлармен сабақ, физикалық жаттығулар (жаттығулар немесе үйде жасауға болатын басқа да спорттық жаттығулар) және үй жұмыстарының міндеттері кіруі мүмкін. Қажет болса, тізімге достарымен байланыс орнату үшін гаджеттерді, фильмдерді, компьютерлік ойындарды, музыканы және т.б. қосуға болады. Мүмкін сіздің балаңыз бір нәрсе үйренгісі келетін шығар, мысалы, гитарада ойнауды немесе бейнелерді түсіріп, өңдеуді. Мұны ғаламторда салынған сабақтардың көмегі арқылы үйренуге болады. Күн құрылымды болуы үшін жоспарды тәулікке арнап құрастырған жақсы болар еді. Күнді құрылымдау өмір сүруді мағыналы етеді, сізге және сіздің балаларыңызға сіздің не істегеніңіз, күн ішінде немен айналысқандығыңыз, өзіңізді не үшін мақтауға болатындығын және немен қуанта алатындығыңыз түсінікті.

Егер үйде бірнеше адам болса, әркім өз ісімен айналысатын кезде, автономды өмір сүруге уақыт бар болуы керек. Жалғыз болу бірге болудан да маңызды емес.

Егер сіз және сіздің балаңыз үйде болса, сіз осы уақытты бір-біріңізбен көбірек сөйлесу үшін пайдалана аласыз. Жасөспіріммен сізбен бірге немен айналысқысы келетіндігін, бірлескен іс ретінде не ұсына алатындығын талқылаңыз. Мүмкін сіздер бірге қандай да бір кино немесе сериалды бірге көрерсіздер немесе қандайда бір кітап оқып, тыңдап, содан кейін бірге талқылайсыздар. Мүмкін, сіз бірге жаңа қызықты тағам дайындайтын шығарсыздар. Немесе қызықты тақта ойынын ойнаңыздар. Немесе шын жүректен сөйлесіңіздер, жағымды нәрсені, бірлескен жағымды істі еске түсіріңіз. Мұндай байланыс өте қатты жақындастырады, тіпті қиын кезеңдерде де шыдауға көмектеседі.

Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері(2)

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин. Школы и вузы прекратили работу. 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 подростком, 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 подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка 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.

Обратите внимание подростка 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, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

2) если подросток 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 подростку, 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 для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса (1)

Обсудите с подростком, 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 подростком, 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.

(Қорқыныш жағдайлары бойынша әлемдегі жетекші сарапшылардың бірі Роберт Лихидің ұсыныстарына сүйене отырып)

Соңғы бірнеше күнде өмір біршама өзгерді, мектептер қашықтан білім беруді енгізуде, ата-аналар үйде жұмыс істейді, достармен шынайы жүзбе-жүз көрісу қиын. Мұндай жағдайда қиыншылықтар туралы ойланудың орнына, бар мүмкіндіктерге назар аударуға тырысу өте маңызды. Мұндай тәсілді оптимизм деп атауға болады. Төменде көңіл-күйіңізді жоғалтпауға және алаңдаушылыққа бой алдырмауға және сонымен қатар бірге жағдайды байыпты қабылдауға көмектесетін бірнеше кеңестер берілген.

0-ден 19 жасқа дейін ауыру ықтималдығы өте аз. Балалар мен жасөспірімдер дерлік коронавирусқа шалдықпайды немесе оны өте жеңіл түрде өткереді.

Осыған қарамастан, жұқтыру ықтималдығын одан әрі төмендетуге көмектесетін процедуралар бар: көшеден кейін, тамақтанар алдында қолыңызды жуыңыз, егер сізде бар болса тырнақтарыңызды тістеу әдетінен аулақ болыңыз (сайып келгенде, қазір мотивация бар) – вирус адам ағзасына көбінесе қолдар арқылы түседі; кем дегенде 7,5 сағат ұйықтау; жақсы тамақтану; физикалық жаттығулар жасау (мұның бәрі иммундық жүйені сақтауға және нығайтуға көмектеседі).

Өздігінен оқшаулау режимін сақтау өте маңызды. Ия, сіз үйде отыруыңыз керек, мектепке бармауыңыз керек, достарыңызбен кездеспеуіңіз керек. Іш пыстырарлық ..., бірақ қазір апокалипсис келмейтінін түсіну өте маңызды, өйткені біз оны зомби туралы фильмдерден білеміз; керісінше, бізден көп адамға ауру жұқпас үшін үйден аз шығуды сұрайды. Мысалы, Қытайда бұған өте байыппен қараған адамдар, науқастардың барлығы дерлік сауығып кетті, инфекцияның жаңа жағдайлары жоқ. Енді біз шыдамдылық танытуымыз керек.

Егер сіз күннің көп бөлігінде барлық жаңалықтарды бақылайтын болсаңыз, бұл сіздің алаңдаушылығыңыз бен қорқынышыңызды күшейтеді. Тактиканы өзгерткен дұрыс, сіздің ата-анаңыз көп сенім артатын 1 – 2 ресурсты таңдап, бұл жаңалыққа таңертең 10 минут және кешке 10 минут бөлген дұрыс.

Мазасыздықты емдеудің ең жақсы әдістерінің бірі – эзіл. Көптеген балалар өздерінің оқшаулану жағдайларын бастан өткергені туралы бейнелер мен әндерді жүктей бастады. Мүмкін сен де бұл жағдайға осы жағынан қарайтын шығарсыз?

Егер сізді мазалаған ойлар үнемі сізге шабуыл жасаса, мазасызданудың қауіпті емес екенін ұмытпаңыз, әр мазасыз ой туралы ойланудың қажеті жоқ. Оларды аспанда жүзіп жүрген бұлттар сияқты елестетіңіз және әлде қайда жағымды және маңызды өз жұмыстарына зейін қоюға тырысып көр.

Коронавирусқа байланысты мазасыздықты сезінетін жасөспірімдерге арналған ұсыныстар

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

Ең алдымен, өзіңіз және балаңыз үшін үйреншікті *күн тәртібі мен мен ырғағын* (ұйқы мен ояну уақыты, сабақтың басталу уақыты, ұзақтығы, «үзілістер» және т.б.) сақтағаныңыз дұрыс. Күн тәртібінде кенеттен болған өзгерістер баланың бейімделу мүмкіндіктерінің айтарлықтай өзгеруіне әсер етуі және шамадан тыс шиеленіс пен стреске әкелуі мүмкін

Баланың ата-аналары мен туыстары болып жатқан жағдайға *сабырлы, адекватты және сыни көзқараспен қарауға тырысуы керек*. Баланың эмоционалды жағдайы ересек адамның (ата-анасының, туыстарының) жағдайына тікелей байланысты. Басқа елдердің ата-аналарының тәжірибесі көрсеткендей, оқшаулау режиміне бейімделуге біраз уақыт кетеді және бұл қалыпты процесс.

Сабырлы, ұстамды болыңыз, балалардың вирус туралы және т.б. сұрақтарына жауап беруден қашпаңыз, бірақ *пандемиялық жағдай мен оның қауіп-қатері туралы ұзақ пікірталасқа бармаңыз*. Ғаламтор желілерінің «сұмдықтары» туралы толық айтпаңыз!

Балаларды қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру бойынша мектептен алатын ұсыныстарды түсінуге тырысыңыз. *Тек мектеп әкімшілігі мен сынып жетекшіден ғана алатын ресми ақпаратқа назар аударыңыз*. Бұл процесті ұйымдастыруға мектепке де уақыт керек. Қазіргі уақытта ата-аналарға да, мұғалімдерге де қашықтықтан оқуға көмектесетін бірқатар ресурстар бар (Билимленд, Күнделік, U-study және т.б.). Олар білім беру бағдарламаларының мазмұнына байланысты болғандықтан көптеген ата-аналар бұл платформаларды қазірдің өзінде қолданады.

Егер ата-аналар олардың кейбіреулерін баласымен «меңгеруге» тырысса, оқушылардың ата-аналары мен туыстары *қашықтықтан оқытудың тартымдылығын* арттыра алады. Мысалы, сіз балаңызға сұрақтар қойып, пікірталасқа қатыса аласыз, содан кейін сабақ қызықты танымдық ойын-сабаққа айналады. Бала үшін бұл – мотивацияны жоғарылату мүмкіндігі, ал ата-аналар үшін – балаларын жақсырақ білу және түсіну мүмкіндігі.

Үйде болуға мәжбүр болған кезде, сіз және сіздің балаңызға жақын әлеуметтік ортада (телефон, мессенджер арқылы) байланыста болу өте маңызды, алайда *алынған ақпараттың жалпы ағынын* (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі ақпараттар) *азайту қажет*. Ағымдағы жаңалықтардан хабардар болу үшін жаңалықтардың бір көзін таңдап, оған күніне 1-2 реттен көңіл бөлу жеткілікті (мысалы, таңертең – таңертеңгі шарулардан кейін, рәсімдерден кейін біраз уақыт және кешке – тыныштықта болу керек, бірақ ұйқыға дейін 2 сағат бұрын емес), бұл мазасыздықты азайтуға көмектеседі. Жақын адамдармен қарым-қатынас кезінде коронавирусқа және басқа да алаңдаушылық тудыратын тақырыптарға назар аудармауға тырысыңыз.

Жақын адамдармен сөйлесу үшін балаға «ақпараттық шу», кейде жалған ақпарат тарататын әлеуметтік желілерден аулақ болуға кеңес беріңіз. Өзіңіз бір мессенджерді таңдаңыз (мысалы, Telegram, WhatsApp, Viber) және маңызды әңгімені сол жерге ауыстыруға тырысыңыз. Әлемдегі қазіргі өзекті жағдайды жиі талқылайтын чаттардан аулақ болған жөн. Ол жерге күніне 1 – 2 рет кіру жеткілікті. Жедел хабар алмасушылардағы кез-келген чатты үнсіз режимге қоюға болады және ол жерге қажет болған жағдайда ғана кіруге болады.

Баланың өз бетінше белсенді өмір сүру кезеңдерін (үнемі оның көңілін көтерудің және шұғылдандырудың қажеті жоқ) және ұзақ уақытқа кейінге қалдырылған ересектермен бірлескен істерді қарастыру ету қажет. Үйде болудың басты идея - «жаза» емес, жаңа дағдыларды игеру, білім алу үшін және жаңа қызықты істермен айналысудың көзі болып табылады.

Үйде отырып, бала сыныптастарымен, достарымен (қоңыраулар, ВК, топтық чат) қарым – қатынасын жалғастыра алады. Ата-аналар виртуалды конкурстарды *өткізу идеяларын* (мысалы, жағымды естеліктер және т.б.) және басқа да *жағымды белсенділікті* ұсына алады. Жасөспірімдерді өздерін қызықтыратын тақырыпта (спорт, музыка, фильмдер, тамақ әзірлеу) жеке блогтарын жүргізуді бастауды ұсынуға болады.

Уақытша қашықтықтан оқытылатын балалардың ата-аналарына ұсыныстар

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.

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). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

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!

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 (Билимленд, Кунделик, U-study и др.). 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 и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

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 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.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

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). 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).

Рекомендации родителям детей, находящихся временно на дистанционном обучении