Рекомендации для родителей обучающихся, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса.

Сейчас такая ситуация, что студенты оказались дома. Колледж перешел на дистанционную работу. Необходимо соблюдать рекомендацию реже выходить из дома. Хотя ваши дети 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 детьми, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что они сами слышали, читали и думают про ситуацию с пандемией, есть ли у них какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у детей есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего они боятся. Но в этом разговоре важно не напугать детей, не передать им свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить их страхи, а заодно и свои. Страхам детей можно противопоставить простую понятную им информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются образовательные учреждения в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Обратите внимание детей 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 своих детей, не контролируйте каждый их шаг, не напоминайте по 100 раз про то, чтобы помыли руки, - это может привести к негативным последствиям. Например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, дети перестанут вас слушать, будут игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас. Или если дети тревожные, чувствительные, это так сильно повысит уровень их тревоги, что они «зафиксируются» 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 детям, что правила гигиены и другие необходимые правила - это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для них люди, например, их друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для детей, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе детям будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы дети вставали и ложились в привычное время, не оставались в кровати большую часть дня. Обсудите с детьми, какими делами они могли 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, ваши дети хотели 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 ваши дети оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с детьми, чем они хотели бы заняться с вами, что они могут 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.

Так же вы всегда можете обратиться за помощью к педагогу-психологу колледжа, позвонив по телефону на номер +79600263022 или написав электронное письмо на адрес apk.panova@bk.ru.