

## Как помочь ребенку прежить карантин?

Любая смена привычного ритма жизни приводит к эмоциональному напряжению. Даже взрослые не выдерживают. Что уж говорить о школьниках, которые испытывают особые нагрузки.

### *Как родители могут поддержать своих сыновей и дочерей?*

**Проблема:** Ребенок не может сосредоточиться на уроках. В условиях карантина для получения знаний у школьника остается лишь собственная комната, сводятся на нет контакты с учителем.

**Решение:** Ребенку трудно, потому что вместо непосредственного контакта с учителем, ощущаемого всеми органами чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), остается только восприятие через экран и динамики. А одним из важных психологических факторов усвоения учебной информации является наличие большого количества задействованных каналов получения информации одновременно от нескольких органов чувств. **Выход**

**есть.** Во время дистанционного урока, чтобы школьнику не было так утомительно смотреть неподвижно на экран, дайте ему в руки пластилин или посадите на силиконовый большой мяч. так в процессе обучения вы задействуете больше органов чувств и облегчите задачу усвоения материала.

**Проблема:** Зависимость от гаджетов.

При всех трудностях получения учебной информации в дистанционном виде дети готовы сидеть за гаджетами целый день. а это вредит снижению остроты зрения.

**Решение:** Дети прилипают к смартфонам потому что цифровой развлекательный контент создается по тому же принципу, что и фастфуд, то есть он направлен на быстрое получение удовольствия. А еще он дарит иллюзию свободного общения со сверстниками эта возможность пока потеряна.

**Выход**– переключить внимание сына или дочери на себя. Заинтересуйте ребенка достаньте пылящиеся в шкафу пазлы, домино и т.д. соберите- в общем замените ему недостающее общение в детском коллективе, которое он так ищет в Сети.

**Проблема:** Подросток не хочет ничего делать .

С подростками немного по-другому. Они тоже переживают сложное время, но не хотят показывать свои чувства, многие и вовсе уходят в отрыв, забыв о надвигающихся экзаменах.

**Решение:** Если у вас доверительные отношения, то вы должны донести сыну или дочери мысль, что учеба- важная часть социальной жизни. Если пока доверия мало , то сделайте шаг в сторону улучшения отношений. Поговорите. Можете задать приблизительно вот такие вопросы: " Почему для тебя это настолько важно( зависеть в гаджете и т.п)?" . " Что нужно для того, чтобы ты перестал часами смотреть сериалы и стал учиться?. Завершить разговор можно так: " Я очень ценю твою откровенность. Я рада, что ты поделился со мной. Ты не представляешь, как это важно для меня!". Возможно после такого бщения вы сможете прийти к консенсусу. Например, придете к мысли, что смотреть реально и по скайпу в одной из онлайн-школ можно поготовку к ЕГЭ. Тогда и гаджет под рукой останется и дело будет сделано. Сегодня в Сети можно освоить любые знания, о которых школьник мечтал. Главное выяснить, что ему надо, поддержать и направить.

**Важно:** *Давайте ему хоть немного времени проводить в своей комнате одному. Он должен иметь возможность побыть наедине с самим собой.*

Берегите себя и своих детей!  
педагог-психолог О.Н. Стрельченко