

Как родителям справляться в новой роли со своими эмоциями

С началом онлайн – обучения нагрузка возросла не только у детей, но и у родителей. Погруженные вместе со своими детьми в нюансы дистанционного обучения, взрослые в какой-то мере взяли на себя учительскую роль. Увеличилась нагрузка, появились дополнительные задачи, возникают новые проблемы, которые нужно решать. Все это в совокупности с общей напряженной ситуацией и тревогой за здоровье и финансовое положение приводит к стрессу.

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:

- 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.). Режим позволит адаптироваться к новым условиям жизни и обучения без ущерба для психики.
- Для создания рабочей обстановки необходимо организованное рабочее место для ребенка и одежда, которая одевается специально во время уроков, это помогает сконцентрироваться и настроиться на рабочий лад.
- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить ресурсное состояние. 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 естественно, если чувствуете, что при совместном выполнении домашнего задания вас переполняют эмоции, то сделайте паузу, «выпустите пар», используя физические, дыхательные упражнения, помогающие вам.

- При возникновении у детей вопросов о происходящей ситуации в мире, старайтесь отвечать, как есть, спокойно, опираясь на последние факты и новости.
- 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. Отнеситесь к учителям с пониманием и помня, что они тоже люди и могут испытывать трудности в современной, быстро меняющейся жизни.
- В период самоизоляции важно помнить о физической нагрузке и эмоциональной разрядке, вам на помощь придут совместные игры с детьми, всевозможные эстафеты, бой подушками— всё, что вызывает азарт, интерес у детей и всеобщую вовлеченность в процесс.
- Тем родителям, которые особенно тревожатся за себя и своих детей, стоит обратить внимание на себя, свои желания, свою реализацию в том числе. Покажите детям пример, как прожить жизнь счастливо и полноценно, невзирая на условия.

Необходимо помнить о том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Источник:

1. <http://pletnevo.urgaoobr.ru/2020/03/26/советы-и-рекомендации-психологов-для/>
2. <https://www.b17.ru/article/278317/>