**[Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома](https://www.vspc34.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=2934:2020-04-06-10-03-54)**

0

0

0

0

0

0

**0**

Ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

* сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
* стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
* научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
* сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
* поощрять физическую активность ребенка,
* поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
* поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
* поддерживать семейные традиции, ритуалы.

Полезные рекомендации для родителей, памятки по предотвращению тревожных состояний, подготовленные специалистами Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. Материалы доступны на официальном сайте МГППУ.РФ (ссылка):

Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах

[https://mgppu.ru/resources/news/Советы%20для%20студентов%20и%20учащейся%20молодежи%20снижение%  
20стресса%2C%20контроль%20тревоги%2C%20сохранение%20продуктивности%20в  
%20текущих%20делах.pdf](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B8%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%2C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8%2C%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%83%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%85.pdf)

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома

[https://mgppu.ru/resources/news/Как%20родителю%20помочь%20ребенку%20справиться%20с%20возможным%  
20стрессом%2C%20при%20временном%20нахождении%20дома%20советы%  
20детского%20психолога.pdf](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8E%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%2C%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf)

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за короновируса

[https://mgppu.ru/resources/news/Рекомендации%20для%20подростков%2C%20испытывающих%20беспокойство%20из-за%20коронавируса.pdf](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0.pdf)

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

[https://mgppu.ru/resources/news/Советы%20психолога%20для%20родителей%20подростков%2C.pdf](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C.pdf)

В первую очередь, родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от колледжа по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, педагогов и администрации колледжа.