



**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

---

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; тел.70-00-37, т/факс 70-09-40

E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Организация комфортного психологического климата в семье в период вынужденной самоизоляции

Школьники в Иркутской области ушли на внеплановые каникулы. Как организовать комфортную обстановку для них в этот период?

В подобной ситуации очень важно сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

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 ребенка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего они боятся. 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 ребенка 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 ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.

Обсудите с ребенком, 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.

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.

Родителям и близким ребенка важно самим *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 потребуются 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 (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (посредством телефона, групповых чатов, мессенджера), однако необходимо *снизить общий получаемый информационный поток* (новости, ленты в социальных сетях). 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).

Мы все понимаем, что трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какова будет жизнь после кризиса?

Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой.

Что можно сделать?

### **Правило «Стоп!»**

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе:

«Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

### **План**

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

### **Обстановка в доме**

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

### **Здоровье**

Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням. Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи.

### **Питание**

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков.

### **Общение**

Не лишайте себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

### **Время для себя**

У вас освободилось некоторое время, которое раньше затрачивалось на дорогу к работе. Посвятите это время заботе о себе, побалуйте себя чем-то приятным.

Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

**Будьте здоровы!**

Подробную информацию читайте на официальном сайте:

[ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

Государственного автономного учреждения Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи» в разделе советы психолога, объявления

Используйте ресурс «Живосайта», задавайте вопросы и получайте  
письменный ответ.