

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ:

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- 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.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

- Сидя дома в изоляции, многие обращают внимание на малейшие недочеты. Но не стоит усложнять себе жизнь и бороться с очень активными детьми. Важно спросить себя, будет ли этот вопрос столь же важным через несколько лет, и честно ответить. Если да, то необходимо его решать, если же нет, то и ребенку можно дать свободу действий. Это позволит ученику сохранить чувство контроля и независимости во время домашнего обучения.

- 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.

- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это

возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, skype и т.д.), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). При общении с близкими людьми старайтесь не акцентировать внимание на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (видео звонки). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видео блоги на интересующую тему (спорт, музыка и т.д.)

Берегите себя и будьте здоровы!

(телефон горячей линии размещен на сайте министерства образования и молодежной политике).