

Памятка для родителей детей, находящихся на дистанционном обучении в период самоизоляции:



Сложившаяся ситуация, режим самоизоляции и дистанционного обучения — непростое время для взрослых и, разумеется, для детей. Нарушен привычный образ и ритм жизни, нарушен характер общения с друзьями и одноклассниками. Это время требует иных качеств: дисциплины, ответственности, терпения и эмоционального равновесия и др.

В это время очень важно сохранить и укрепить взаимоотношения и доверие с нашими детьми. Дети нуждаются в поддержке и укреплении чувств уверенности и способности успешно преодолевать возникшие трудности, выполнять предписания и временные ограничения.

Чтобы оставаться эффективными и не потерять контроль предлагаем родителям несколько простых рекомендаций:

1. Сохраняйте спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. *(Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Повсеместная практика показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс).*

2. Ведите себя сдержанно и спокойно, не уклоняйтесь от ответов на вопросы детей о вирусе и текущей ситуации в целом, но и не погружайтесь в длительные рассуждения о пандемии и ее рисков. Воздержитесь от смакования подробностей «ужасов» из интернета!

3. Сохраняйте и поддерживайте для себя и ребенка привычный распорядок дня и ритм жизни:

- время сна и бодрствования;
- время начала уроков, их продолжительность;
- «переменки» и физкульт-минутки;
- время приёма пищи;
- время отдыха, настольных игр, чтения, просмотра телевизора.

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

4. Обязательно разберитесь в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Это поможет Вам и вашим детям организовать процесс дистанционного обучения и избавит от неопределенности и волнений.

5. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. *(Школе также нужно время на то, чтобы организовать и запустить этот процесс).*

Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, и попросить разъяснить Вам некоторые непонятные вопросы изучаемой темы, поdiskутить с ним, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию и заинтересованность в предмете, еще раз разобраться и понять, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

6. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2-х раз в день (например, утром — после утренних процедур и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не акцентировать внимание на коронавирусе и других темах, вызывающих тревогу.

Не катастрофизируйте!

Выражайте уверенность и оптимизм!

7. Если Ваш ребенок пользуется социальными сетями для общения с друзьями посоветуйте ему избегать те, которые переполнены «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, WhatsApp или Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. *(Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда).*

8. Полезно предусмотреть периоды:

1) самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и

2) совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Здесь главная идея состоит в том, что **пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел и форм взаимодействия.**

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей.

Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Оставайтесь дома. И будьте здоровы!