

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.

1. Сохраняйте спокойствие

Мы советуем родителям не выражать переживание и безнадежность в присутствии детей. Дети и подростки реагируют исходя из действий родителей, поэтому в это сложное и непривычное для мира время взрослые обязательно должны заботиться о своем эмоциональном состоянии.

Предлагаем больше времени уделять себе, заняться любимыми вещами: читать, смотреть фильмы и так далее. Также советуем общаться онлайн с другими родителями – делиться с ними мыслями и опытом.

"Все это сократит ощущение изоляции и поможет вам управлять своими эмоциями".

2. Составьте план на неделю

Мы советуем составить список конкретных активностей, указывая время их начала и завершения, и обязательно указать время отдыха. Желательно, чтобы все это было расписано на видном месте. Это поможет детям сфокусироваться на целях и плодотворно распределить время.

Ежедневный режим позволит сохранить обычный ритм и сократить уровень стресса детей.

Также важно сохранить режим сна, который был у ребенка. Он должен ложиться спать и просыпаться так, как это было во время школы. Расписание должны соблюдать все члены семьи.

3. Слушайте детей

Важно знать, как ребенок воспринимает происходящие события, что он думает, что его тревожит или успокаивает. Дети могут быть в растерянности и неопределенности. Родители должны объяснить, что в такое время они

должны задавать вопросы. Они могут задать и такие вопросы, на которые у родителей не будет ответов, но игнорировать их нельзя.

Можно ответить так: "Это очень интересный вопрос, над которым стоит подумать". Как только ответ будет найден, поговорите с ребенком.

Не предоставляйте неверную информацию. Старайтесь спокойно, на понятном для ребенка языке, с учетом его возраста и психологического состояния объяснить факты, связанные с вирусом. Беседуйте с ним о необходимости соблюдения правил гигиены и сделайте все это в увлекательной форме, без напряжения и запугивания.

4. Говорите, что вы рядом с ними

Непривычное положение может вызвать у ребенка сильное беспокойство. Дети и подростки по-разному реагируют на стресс. Некоторые могут выразить обеспокоенность сразу же, а некоторые - через определенное время.

Некоторые дети явно выражают свое напряжение, а некоторые замыкаются в себя и переживают "тихо". В любом случае нужно быть внимательными, чтобы не пропустить изменившееся поведение и эмоции ребенка. Такие симптомы в существующем положении абсолютно нормальны. Детям нужно объяснить: их переживания полностью соответствуют сложившейся ситуации, и родители стоят рядом с ними, и понимают их.

5. Детям нужно внимание

Родителям стоит выделить детям определенное время в течение дня, каким бы загруженным он ни был. Предложите заняться совместными развлечениями, проводить семейные вечера, караоке, играть в настольные игры, рисовать, смотреть семейные альбомы, делать утреннюю зарядку и много смеяться.

6. Постарайтесь разобраться со всеми нюансами дистанционного обучения, чтобы в случае технических неполадок, Вы могли быстро помочь ребенку восстановить связь.

В современной России есть все возможности для проведения дистанционных уроков. Это и доступ в интернет, и платформы, которые содержательно связаны с образовательными программами. Среди дистанционных платформ сегодня наиболее популярны "Учи.ру", "Дневник.ру", "ЯКласс", "Яндекс.Учебник", "Российская электронная школа". Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы.