

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога.

1. СПОКОЙСТВИЕ!

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). 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!

2. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ!

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить время между учебой и отдыхом. Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями. Не забывайте про творчество и спорт!

3. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Три основных приема пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

4. ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ!

Онлайн – обучение увеличивает пребывание ребенка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс. 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. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

5. БЕРЕГИТЕ СОЗНАНИЕ ДЕТЕЙ!

Интересуйтесь онлайн – жизнью своих детей! Вместе обсуждайте темы, которые волнуют детей. Так вы обережете детей от негативного контента.

6. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИВЫШЕ ВСЕГО!

Объясните ребенку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните как вести себя в экстренных ситуациях.

7. РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР!

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного для всей семьи. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.

8. РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ!

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей. Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы.

9. ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ!

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.