

Памятка родителям!

«Как помочь детям пережить период «самоизоляции»

Педагог – психолог
Стрижнев Олег Николаевич

В период дистанционного обучения ваших детей очень важно сохранить их интерес и желание учиться. Для ребенка необходимо создать определенные условия, при которых он смог бы эффективно продолжать обучение находясь дома.

Режим дня.

В первую очередь **необходимо сохранить** и поддерживать **привычный ритм жизни** для себя и ребенка или распорядок дня. Резкие изменения ритма жизни могут привести к излишнему напряжению и стрессу.



Адаптация.

Родителям и близким важно самим сохранять привычное и спокойное, адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. **Ведите себя спокойно, сдержанно.** Отвечайте на все вопросы детей, в том числе и о вирусе. Но

избегайте погружаться в глубокие и длительные рассуждения о пандемии и о ее рисках и страхах. Будьте уверенными в себе и воспитывайте своим примером своих детей.

Снизьте информационный поток.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близкими, социально значимыми людьми посредством телефона и интернета. Однако необходимо снизить общий информационный поток новостей и новостных лент в социальных сетях.

Ориентируйтесь только на официальную информацию. При общении с близкими старайтесь обходить темы вызывающие тревогу и психическое напряжение. Посоветуйте ребенку пользоваться только теми сетями, в которых нет «дезинформации и информационного шума». Выберите сами один сайт и ведите важные общения именно там.



Новые формы получения знаний.

Постарайтесь разобраться в тех рекомендациях, которые вы получаете от классного руководителя и педагогов школы. Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным **необходимо получать**

обратную связь от учителей и педагогов школы. Для этого нужно создать чат в популярной соцсети или по номеру телефона преподавателя.

Школе тоже нужно время на организацию процесса дистанционного образования. В настоящее время существует достаточное количество ресурсов помогающих родителям и педагогам для дистанционного обучения.

Учитесь сами. **Родители могут повысить привлекательность дистанционных занятий** если сами «попробуют» освоить некоторые из них вместе с ребенком. Например можно позадавать ребенку вопросы, и по отвечать на вопросы ребенка. Тогда занятие превратится в увлекательную игру.

Для ребенка это повысит интерес – мотивацию, для родителей лучше узнать и понять своих детей.

Позитивная активность.

Находясь дома ребенок должен общаться с друзьями и классом (звонки, общение в ВК, групповые чаты).

Родители могут подсказать идеи проведения конкурсов и иных позитивных виртуальных активностей. Можно предложить вести собственные видео блоги на интересные темы.



Используете время.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка. Главная идея состоит в том что **пребывание дома нужно использовать** как ресурс, **для** освоения нового, **получения новых знаний**, для новых и старых интересных дел, которые откладывались, возможно совместно со взрослыми.

Поэтому, несмотря на все сложности, надо подстраиваться под создающуюся обстановку!

Успехов Вам в освоении дистанционного образования!

По всем вопросам обращаться :
эл.п: strishnev_oleg@mail.ru
тел. 89029781795