

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

В столь не простой период еще глубже усиливается роль взаимоотношений в семье. У родителей и ребенка появилась уникальная возможность не только жить под одной крышей, но больше общаться и сотрудничать, жить одной жизнью.

Родители и близкие взрослые детей, конечно же, мудрые и зрелые, поэтому сумеют сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Ведь эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Постарайтесь сохранить привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.), в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Ведите себя спокойно, сдержанно, обязательно отвечайте на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

В период адаптации к условиям дистанционного обучения (детей и их родителей) особо важно быть вместе, быть рядом. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

Важно ориентироваться только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.).

Родителям необходимо следить за временем, которое проводит ребенок за компьютером, соблюдать правила гигиены в помещении, где ребенок занимается, обеспечивать ребенку возможность заниматься физкультурой и спортом. Постарайтесь, чтобы ребенок выполнял задания по предметам в установленное время, привычное в учебном режиме.

Для общения с близкими, друзьями, одноклассниками предложите ребенку использовать один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и постарайтесь перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день.

Необходимо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.

Главным достижением совместного пребывания дома должен быть ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел и приятного общения ребенка с родителями.