Рекомендации родителям в период дистанционного обучения (по климатическим и эпидемиологическим показаниям)

     В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Предыдущий опыт родителей показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму дистанционного обучения, и это нормальный процесс.

     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.

     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.

    Ребята должны понимать, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения знаний, навыков, воплощение новых интересных дел.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время дистанционного обучения. Составьте список того, что нужно и хочется сделать.

    В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка

к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения

(зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список

могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы,

компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован, это делает его проживание осмысленным. Вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

    Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое вкусное блюдо, или сыграете в интересную настольную игру, или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное.  Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.