

Памятка для родителей в период нахождения детей на самоизоляции

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования 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 и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, 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. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника, особенно это важно, когда привычный уклад жизни меняется: нет привычного распорядка дня.

Режим дисциплинирует, помогает быть собранным.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость ребёнка.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: лечь спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, чтение. Полезно проветрить комнату перед сном.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

В 1–4 классе - 10-10,5 часа

5–7 классы - 10,5 часа

6–9 классы - 9–9,5 часа

10–11 классы - 8–9 часов

Уважаемые родители, проследите, чтобы дети «не сидели» допоздна в социальных сетях. Проверьте на каких сайтах, в каких группах в сети «пропадает» ваш ребенок.

Это время можно провести с наибольшей пользой для себя и детей, заняться тем, на что в повседневной будничной жизни не хватало времени:

-Каждый день начинать с небольшого комплекса физических упражнений, обсудить с детьми комплекс этих упражнений.

-Совместное творчество: лепка, рисование, вышивание, вязание, конструирование, сочинение сказок, рассказов и т.д.

- Уборка (балкон, антресоль; генеральная уборка кухни) и т.п.

- Просмотр сказок, мультфильмов, комедий и т.п.

-Чтение и обсуждение прочитанного.

-Совместная готовка, придумывание новых блюд, их необычное оформление.

- Просмотр семейных фотоальбомов: вспомнить наиболее позитивные моменты жизни семьи – это вызывает кучу положительных эмоций и сближает всех.

- Попросить детей время от времени звонить бабушкам и дедушкам, поддержать их в период самоизоляции. Это учит детей быть внимательными к пожилым людям, дети учатся проявлять сочувствие и сострадание.

Главное -ВМЕСТЕ!

И самое главное!

Объяснить детям, что это не каникулы! Важно быть внимательным к своему здоровью и здоровью окружающих!

8 советов, как говорить с ребенком о коронавирусе

[/Сайт rospotrebnadzor.ru/](http://rosпотреbnadzor.ru/)

Дистанционное обучение: жесткий тест или хорошая возможность?

Детский и семейный консультант-психолог Александр Викулов (г. Череповец) подтверждает: дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе. Психолог дал родителям несколько практических советов:

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении от специалистов МГППУ

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета также подготовили памятку для родителей, чьи дети переходят на дистанционное обучение. Представляем ее вашему вниманию.

- 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 и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, 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. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
- 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.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1–2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить

уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- 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.

А что помогает вам справиться с непростой ситуацией? Делитесь в комментариях своими способами организовать комфортное обучение и отдых ребенка дома и не поддаваться панике!