

Рекомендации родителям детей, находящихся на дистанционном обучении в период самоизоляции

Уважаемые родители, бабушки и дедушки!

Психологическая служба ДДТ обращается к Вам с предложением воспользоваться нашей поддержкой и помощью, которую мы готовы оказать Вам и вашим детям в нынешней ситуации по мере наших возможностей. Убедительная просьба прислушаться к нашим пожеланиям, это может оказать Вам некоторую помощь в сложившихся обстоятельствах.

Прежде всего, просим Вас сохранять и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Конечно, Вам приходится подстраиваться под время школьных и дополнительных занятий, которое Вы, возможно, и не выбрали бы в иной ситуации. Однако сейчас уместно постараться договориться с ребенком об учебе в предложенном режиме. Важно, чтобы и Вы, и ваш ребенок приняли бы для себя эти изменения внутренне, для этого не нужно запрещать ему проявления негативных эмоций, раздражения, полезнее разделить их с ним, чтобы затем совместно приступить к работе.

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). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Убедительно просим Вас вести 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 обсуждайте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы и Дома детского творчества по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы, руководителя объединения и администрации ДДТ. Школе и нам также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

Родители и дети жалуются на большой объем заданий, слишком большие временные затраты, усталость от постоянной включенности в учебу ребенка. Если это начальная школа, не старайтесь выполнить все задания «любой ценой», даже во вред здоровью своему и своего ребенка. У детей впереди много времени для обучения и приобретения знаний и умений. Важнее сейчас не отбить у него желание учиться дальше, ведь мотивация к учебе прочна, когда основывается на положительном эмоциональном опыте, а не на страхе и угрозах со стороны взрослых.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. 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. На «переменах» старайтесь играть с детьми, больше двигайтесь с ними, это полезно и для вас, и для ребенка.

Во время вынужденного нахождения дома, Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением посредством телефона, однако, необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один-два новостных источника и посещать его не чаще 2—3 раз в день (например, утром — после утренних дел, возможно, днем, и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна, это поможет снизить уровень тревоги). При общении с ребенком и другими членами семьи старайтесь не акцентировать внимание на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день.

Желательно предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослыми 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, совместной полезной и укрепляющей взаимоотношения деятельности.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями посредством телефона, видеосвязи. Старайтесь работать в одной связке с педагогами, они делают все возможное, чтобы обеспечить обучение вашим детям. Если возникают недоразумения, конфликтные ситуации, старайтесь разрешить их максимально корректно и с взаимным уважением.

Педагог-психолог

Абакумова И.Ю.