

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!



Уважаемые родители, проследите, чтобы дети «не сидели» допоздна в социальных сетях.

Проверяйте на каких сайтах, в каких группах в сети «пропадает» ваш ребенок.

**Рекомендации для родителей в период нахождения детей на самоизоляции.**

**Главное -ВМЕСТЕ!**

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, мультфильмов, комедий и т.п.
- Чтение и обсуждение прочитанного.
- Совместная готовка, придумывание новых блюд, их необычное оформление.

## Дистанционное обучение: жесткий тест или хорошая возможность?

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. Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания преподавателя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге.

Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для обучающегося психологической опорой, к которой можно обращаться.



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.



# ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

## 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

### ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

### ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

### БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

### ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

### РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.

08

### РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

### ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

### ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы можете ребёнку отфильтровать контент.

