

## ВАШ РЕБЕНОК ВРЕМЕННО НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1) Обычный распорядок и ритм дня следует поддерживать для себя и ребенка (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «перерывы» и т. Д.). Внезапные изменения в режиме дня могут привести к значительным изменениям адаптационных возможностей ребенка и привести к чрезмерному напряжению и стрессу. 2) Для родителей и родственников ребенка важно стараться сохранять спокойное, адекватное и критическое отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, родственников). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время, чтобы приспособиться к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. 3) Будьте спокойны, сдержанны, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но не погружайтесь в длительные дискуссии о ситуации с пандемией и ее рисках. Не смакуйте детали "ужасов" интернетсетей! 4) Постарайтесь понять рекомендации, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения для детей. Сосредоточьтесь только на официальной информации, которую вы получаете от учителя класса и администрации школы. Школе также нужно время, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует ряд ресурсов, которые помогают родителям и учителям в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, так как они по сути связаны с образовательными программами. 5) Родители и родственники обучающихся могут повысить привлекательность дистанционного обучения, если они попытаются «освоить» некоторые из них с ребенком. Например, вы можете задавать вопросы своему ребенку, участвовать в обсуждении, и тогда урок превратится в увлекательную, информативную игру-урок. Для ребенка это возможность повысить мотивацию, а для родителей лучше знать и понимать своих детей. 6) Во время вынужденного пребывания дома важно, чтобы вы и ваш ребенок оставались в контакте с близким социальным окружением (по телефону, через мессенджер), однако необходимо уменьшить общий поток получаемой информации (новости, ленты в социальных сетях). Чтобы быть в курсе текущих новостей, достаточно выбрать один источник новостей и посещать его не более 1-2 раз в день (например, утром - после утренних дел, ритуалов,

важно оставаться один на один) некоторое время - и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна), это поможет уменьшить беспокойство. При общении с близкими людьми старайтесь не сосредотачиваться на темах, посвященных коронавирусу, и других проблемных вопросах.

7) Чтобы общаться с близкими, советуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите одного мессенджера (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попытайтесь перенести туда важную связь. Лучше избегать частых посещений чатов с обсуждением текущей ситуации в мире. Достаточно ходить туда 1-2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно перевести в беззвучный режим и только при необходимости зайти туда. 8) Необходимо предусмотреть периоды самостоятельной деятельности ребенка (не нужно постоянно его развлекать и занимать) и совместные действия со взрослыми, которые были отложены на длительное время. Основная идея заключается в том, что пребывание дома - это не «наказание», а ресурс для овладения новыми навыками, получения знаний и новых интересных вещей. 9) Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, вк, групповые чаты). Родители могут предлагать идеи для виртуальных соревнований (например, позитивных мемов и т. д.) и других позитивных мероприятий. Вы можете пригласить подростков начать вести собственный видеоблог на интересующую их тему (спорт, музыка, фильмы, кулинария).