

«Сидим дома» — советы родителям

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



1. Режим дня. Постарайтесь сохранить в своей семье привычный распорядок дня (время сна, приема пищи, начала и продолжительности уроков, «переменки», возможные спортивные нагрузки).

2. Спокойствие. Взрослым важно самим сохранять адекватное и критичное отношение к происходящему. Имейте в виду, что и Вам, и детям потребуется время, чтобы адаптироваться к режиму

самоизоляции, и это нормальный процесс. Не избегайте вопросов детей о вирусе, но не погружайтесь сами и не погружайте детей в длительные обсуждения «ужасов» из средств СМИ и интернет сетей.

3. Дистанционные уроки. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от администрации школы относительно формата и образовательной платформы, используемых для проведения уроков.

4. Общение. И Вам, и ребенку важно продолжать общаться с близкими, коллегами, одноклассниками. НО важно делать это не через социальные сети, переполненные «тревожным фоном», а часто и дезинформацией. Получайте информацию об актуальной ситуации из официальных источников дозировано, 1-2 раза в день. А общение осуществляйте по телефону или мессенджеру.

5. Периоды самостоятельной активности ребенка. Не нужно занимать и развлекать детей в постоянном режиме. Ребенок в школьном возрасте вполне может занять себя сам любимыми делами. Или просто, наконец, «ничего не делать» какой-то промежуток времени в течение дня (в это время идут активные мыслительные процессы, структурируется информация, стабилизируется эмоциональное состояние)

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ?

Учимся вместе. Не нужно за ребенка делать уроки, достаточно освоить вместе с ним особенности дистанционного обучения, показать его плюсы и повысить компьютерную грамотность ребенка, сориентировав его в интернет ресурсах.

 <p><i>Играем вместе</i></p>	<p>Это могут быть настольные игры, купленные в магазине или сделанные своими руками, деловые игры: https://iqsha.ru/, развивающие задания: https://pandia.ru/text/category/delovaya_igra/, подвижные игры и спорт: https://vk.com/footballacademy2020, http://www.parents.ru/article/podvizhnye-igry-doma-15-idei-kak-zanyat-detei-na-karantine/, https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/)</p>
<p><i>Смотрим вместе</i></p> 	<p>Можно организовать семейный просмотр фильмов и видео с последующим обсуждением, выполнением творческих заданий и пр.:</p> <p>https://vmeste.tv/popular/ https://www.watch2gether.com/ https://onplay.me/ http://notalone.tv/ https://gowo.su/</p>
<p><i>Читаем вместе</i></p> 	<p>Интересным может стать совместное прочтение книг, как в рамках школьной программы, так и популярных изданий: https://vk.com/app7031064, https://ebook.alpina.ru/, https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/.</p> <p>Ресурсы аудиокниг: https://www.storytel.com/ru/ru, https://deti-online.com/audioskazki/</p>
<p><i>Рисуем вместе</i></p> 	<p>Видеоуроки рисования для детей: http://risuemdoma.com/video Аquareльная живопись по сырой основе: https://vk.cc/aoaFw3, https://vk.cc/arckvt</p>