Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:

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

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.

Практические советы родителям для оптимальной организации процесса дистанционного обучения:

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.

2. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.

3. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Также ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Поэтому постарайтесь ограничить доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка.

4. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости. Вечером сверяйте план и его выполнение.

5. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.

6. Если ребенку трудно, страшно, тревожно, и Вы понимаете, что своими силами не справиться, то Вы всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и школьных специалистов.

