

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА НА ДОМУ И НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ



✚ 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 взрослых.

✚ 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 её рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

✚ 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. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении.

✚ Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют **«ОСВОИТЬ» НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ**. Например, 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.

✚ Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо **СНИЗИТЬ ОБЩИЙ ПОЛУЧАЕМЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК** (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раза в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

✚ Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. **ВЫБЕРИТЕ САМИ ОДИН МЕССЕНДЖЕР** и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

✚ Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные с 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.

✚ Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут **ПОДСКАЗАТЬ ИДЕИ ПРОВЕДЕНИЯ ВИРТУАЛЬНЫХ КОНКУРСОВ** (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.