

Психологическая служба лицезя

Рекомендации родителям на период дистанционного обучения ребенка.

- Сохранять и поддерживать привычный распорядок и ритм дня ребенка (режим сна, отдыха, время урока, время перемен и т.д.)
- Так как эмоциональное состояние ребенка взаимосвязано с состоянием взрослых, родителям необходимо стараться сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящей ситуации.
- Из-за создавшейся ситуации паники и тревоги создается зона риска для учащихся с повышенным уровнем тревожности, поэтому рекомендуется не погружать детей в длительные обсуждения о пандемии и ее рисках, но также важно вести себя спокойно, рассудительно, не избегая вопросов ваших детей о вирусе, создавая поле семейного доверия.
- Родителям рекомендуется ориентироваться только на официальную информацию о дальнейших шагах при текущей ситуации, понимая, что в условиях созданного ложного «информационного шума» можно получить неверную, дезориентирующую информацию.
- В этот период дети вынуждены свести круг реального общения к минимуму, потому они могут продолжать общение онлайн через WhatsApp, ВК и другие средства коммуникации, не выпуская гаджетов из рук, что может раздражать родителей. Относитесь к этим особенностям с пониманием, ученикам и самим нелегко, ведь теперь они лишены удовольствия живого общения со сверстниками.
- Время карантина – отличная возможность провести время с вашим ребенком вместе. Составьте список важных дел, а возможно, и игр, которые могут заменить сидение у телевизора или компьютера. Поручайте вашим детям миссию – помогать дома. В условиях социальной изоляции важно помнить о потребности детей быть полезным и значимым. Замечайте маленькие победы детей, отмечайте их и хвалите. И помните – мы любим детей, безусловно.
- Не забывайте проводить совместные физкультминутки дома, учеными давно доказана взаимосвязь физических тренировок с положительной динамикой психики.
- Рекомендуется в конце каждого дня обсуждать с ребенком, что получилось, какие трудности были, делитесь своими чувствами, слушайте ребенка. Так создается доверительная атмосфера в доме, которая и послужит психологическим тылом для ребенка в этот нелегкий период.
- Важно уметь устанавливать диалог и дружелюбное общение, верить ребёнку.

- Помогите организовать вашему ребенку рабочее учебное пространство, все необходимое должно быть на расстоянии вытянутой руки. Лишние сложности с ежедневным переоборудованием рабочего места могут негативно влиять на учебную мотивацию лицеиста.

Главная задача родителей в период дистанционного обучения состоит в том, чтобы сделать период пребывания дома для ребенка ресурсом (ресурсом для получения новых знаний, навыков, интересных дел), а не наказанием. Помогайте, если замечаете, что требуется помощь.

Рекомендации родителям по организации рабочего пространства в период дистанционного обучения ребенка.

Уважаемые родители!

Обучение ребёнка в дистанционной форме требует от Вас учёта некоторых правил и создания особого учебного пространства в условиях Вашей квартиры. Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Мы считаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:

- Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.
- Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.
- Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть.
- Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка. Принтер лучше расположить чуть ниже, например, на тумбочке.
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным.
- Для освещения применять обычные светильники (люминесцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.
- Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для работы ребёнка за столом, для записей на бумаге.
- Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.