

ШКОЛЬНИКИ И РОДИТЕЛИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

Рекомендации педагога-психолога

Напряжение, недопонимание, сутки, потраченные на выполнение домашних заданий...

Как научиться сохранять спокойствие? Как взаимодействовать с ребенком?

Дистанционное обучение и самоизоляция – вынужденные меры этой весной. Родители стали учителями. И это – серьезное испытание для всей семейной системы.

Режим дня

Самое время вспомнить о режиме дня. Это о границах ваших и вашего ребенка, и о стабильности вашей семейной системы. Если режима никогда не было – установите его. Просто четко пропишите основные пункты. И строго их придерживайтесь. Желательно, чтобы уроки дети делали в первой половине дня. Тогда вторая половина – отдых для детей и занятость для родителей. Ведь у родителей тоже есть свои занятия. И это не только приготовление пищи, уборка и стирка, но и удаленная работа.

Отдыхайте

Давайте себе на это час-два времени из 24 часов суток. Отдых поможет снизить напряжение и не позволит эмоционально выгореть.

Самостоятельность

Дайте детям возможность делать уроки самостоятельно. Насколько это возможно. Пусть не на пятёрку, но вы постепенно воспитаете в ребенке чувство ответственности за свои школьные дела. И разгрузите себя.

Испытание для всех

Примите тот факт, что дистанционное обучение – испытание не только для вас и ребенка. Это серьезная проверка и для учителей. Первая учебная неделя показала, что нужно адаптироваться и педагогам. Привыкнуть к дистанционным урокам и техническим программам.

Вместе – веселее.

В условиях самоизоляции мы все стали ближе. Родители – дети – педагоги. Это обучение нас сплотило или сплотит. Не забывайте о юморе, который спасает в самых сложных пиковых ситуациях.

Что важно?





Наши отношения с детьми намного важнее того, что какое-то задание может быть выполнено не совсем идеально. Выбирайте чувства ребенка, а не чистые тетрадки.

Скоро дистанционное обучение и самоизоляция закончатся и нам станет легче! Берегите себя!



Уважаемые родители и педагоги!

Чего НЕ СТОИТ делать в семье во время карантина:

-  Выяснять отношения. Общая тревога воздействует на каждого по-разному, но в целом, возрастает внутреннее напряжение и сливать его быстрее и проще именно на близких людей. Оставьте серьезные разборки и важные решения на лето, когда все утихнет. Сейчас в вас может говорить тревога, а не объективное видение ситуации.
-  Срочно перевоспитывать детей и родственников. Находясь большую часть времени дома, вы будете больше видеть и общаться с детьми и родственниками.
-  Придирки от скуки. Не стоит давать волю дурному характеру. Если вы обратили внимание на то, что обычно было нормально, дело не в плохой хозяйке или плохом ремонте, может вам просто скучно.
-  Сердитость на шум, окрики на детей. Не самое эффективное средство. Да, шумно. Так бывает, когда много людей.

Что СТОИТ делать в семье во время карантина:

- ♥ Гораздо полезнее получить общие впечатления, посмотреть всей семьёй фильм, поиграть в настольные игры, собрать пазл.
- ♥ Может пришло время семейным ритуалам? Вечером самое время поделиться с детьми прошлым. Что вы помните о своих бабушках-дедушках, о пра-пра ветвях вашего рода? Какие они? Откуда? Как сложилась их жизнь? Может, самое время рассматривать семейные фотографии?
- ♥ Лучше обратите внимание на достоинства семьи, познакомьтесь заново и узнайте их как людей, а не как часть семьи. Что любят, чем гордятся? Устройте совместную зарядку. На время карантина лучше оградить своих родственников в возрасте от лишних визитов. Зато по интернету можно придумывать новые формы общения, например играть в лото через Skype.
- ♥ Пора отыскать свои наушники. Слушайте аудиокниги и музыку, про. А ещё можно наконец то пойти находите онлайн-курсы. Только от тебя зависит станет твоя жизни во время карантина тюрьмой или отпуском.