

Рекомендации

родителям и обучающимся, находящимся на дистанционном обучении

1. В первую очередь следует сохранять и поддерживать для себя и обучающегося привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Родителям самим и самому обучающемуся важно постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Следует помнить, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

3. Родителям следует вести себя спокойно, сдержанно, не избегать отвечать на вопросы о вирусе и т.д., но и не погружаться в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

4. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от преподавателей по организации дистанционного обучения. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от педагогов и администрации колледжа.

5. Родители и сами обучающиеся могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе. Например, можно задать вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда задание превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ваших детей - это возможность повысить мотивацию, а для родителей - лучше узнать и понять своих детей.

6. Во время вынужденного нахождения дома Вам и Вашим детям 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 раз 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 концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

7. Для общения с близкими постарайтесь избежать 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.

8. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности Вашего ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым 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.

9. Находясь дома, можно продолжать общаться с однокурсниками, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

10. Главное - будьте здоровы!