

Памятка родителям.

Уважаемые родители



Дистанционное обучение, с которым мы столкнулись в 2020 году, для всех даётся нелегко. В связи с этим, школьный психолог разработала памятку для родителей.

1. Придерживайте привычный семейный ритм жизни или придумайте новые семейные традиции. Обеспечьте вовлечение детей в домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

Предусматривайте периоды самостоятельной активности ребенка и совместные с 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.

2. Поощряйте детей играть и общаться со своими друзьями (телефонные разговоры, видео-вызовы, компьютерные игры).

3. Помогите детям найти открытие своих чувств, таких как гнев, страх и печаль. С помощью различных игр или творческой деятельности, где дети ярко показывают свои эмоции. Дети чувствуют облегчения, если смогут передать эти эмоции в более спокойной и благоприятной атмосфере.

4. Во время стресса и кризиса, дети в основном стремятся к общению с взрослыми. Если у Вашего ребёнка есть проблемы, обсудите их вместе с ним. Совместное решение проблем могут облегчить их беспокойство. Во время разговора, они наблюдают за взрослым и смотрят на их эмоции и реакцию, для того чтобы найти решение справляться со своими эмоциями самостоятельно.

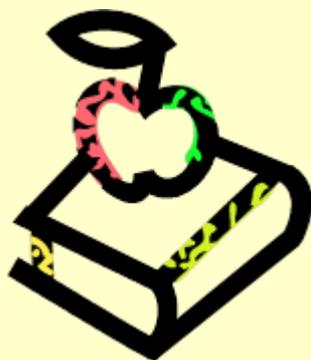
5. Дети могут реагировать на стресс

по-разному: быть цепкими, тревожными, замкнутыми, агрессивными, много плакать, злыми или возбужденными и т.д. Реагируйте на реакцию Вашего ребёнка, говорите с ним, обсуждайте проблемы, которые у него возникают, проявите сочувствие и заботу о нём, прислушайтесь к тому, что он говорит, и одевайте его любовью и заботой.

6. Сохраните и поддерживайте 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.

7. Важны диалоги и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для ребенка психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

8. В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте добрых слов!



9. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у ребенка перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

10. Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один учащийся договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

11. Очень важна организация рабочего места. Всё необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

12. Вы и Ваш ребенок в экстренном случае может обратиться на единую общероссийскую горячую линию телефона доверия: 8-800-200-01-22. Данный фонд создан для поддержки детей и родителей в случае трудной жизненной ситуации. Звонок на телефон Доверия бесплатный и анонимный. Также можете посетить сайт www.telefon-doveria.ru. На сайте можно прочитать о наиболее частых проблемах, с которыми часто обращаются на телефон Доверия и подробно прочитать на них ответы.

педагог-психолог

МКОУ СОШ с.Золотая
Долина

Любенко
Александровна

тел.:89086466246

WhatsApp:89086466246

Email:vgolinko@inbox.ru

Влада