

Рекомендації батькам учнів, які знаходяться на дистанційному навчанні.

- Зберігайте та підтримуйте звичний розклад та ритм дня дитини: сон, відпочинок, час уроків, час перерв і таке інше;
- У зв'язку з тим, що емоційний стан дитини пов'язаний зі станом дорослих, батькам необхідно намагатись зберігати спокій та адекватне відношення до ситуації, яка відбувається. Дуже важливо батькам поводитись спокійно, врівноважено, бути розсудливими. Створюйте атмосферу сімейної довіри.
- Через ситуацію паніки та тривоги створюється зона ризику для учнів з підвищеним рівнем тривожності, тому рекомендується не навантажувати дітей в досить тривалі міркування про пандемію та її ризики. Але, не уникайте питань від дітей про вірус.
- Батькам рекомендую орієнтуватися тільки на офіційну інформацію о превентивних кроках, тобто як поводитись в умовах карантину. Будь ласка, будьте уважними і критично аналізуйте інформацію в соціальній мережі Інтернет. Усвідомлюйте, що в умовах створеного хибного інформаційного простору дуже легко отримати невірну, дезорієнтовану інформацію.
- В цей період діти повинні звести коло реального спілкування до мінімуму, тому вони продовжують спілкуватися онлайн. Діти, підлітки не випускають гаджети з рук. Їх поведінка може дратувати батьків. Будь ласка, батьки, зрозумійте своїх дітей, намагайтесь відноситись до цих особливостей з розумінням і повагою. Учням зараз нелегко, вони обмежені у задоволенні спілкування один з одним. В підлітковому віці спілкування з однолітками дуже важливо. Воно сприяє гармонійному психологічному розвитку, формуванню соціально-комунікативної компетентності, соціалізації.
- Час карантину – це можливість провести час з вашою дитиною разом. Складіть разом перелік важливих справ, а можливо і ігор, які можуть замінити проведення часу у телевізора або комп'ютера. Доручайте дітям справи. Діти можуть вам допомогти. Не беріть на себе всі хатні справи. В умовах соціальної ізоляції важливо пам'ятати о потребах дітей бути корисними для вас. Помічайте маленькі успіхи дітей, відмічайте, намагайтесь хвалити їх, але підкреслюйте:
 - за що саме хвалите;
 - за які конкретні вчинки;
 - що конкретно вам сподобалось.

Будьте щирими і чесними. Діти розуміють, коли їх хвалять не щиро. Але, пам'ятайте про те, що ми любимо дітей безумовно.

- Не забувайте проводити сумісні фізичні хвилинки вдома. Є прямий взаємозв'язок між фізичною активністю і позитивною динамікою психіки.
- Рекомендую в кінці кожного дня обговорювати з дитиною наступне:
 - що вийшло дуже добре;
 - які були труднощі, що не вдалось.Діліться своїми емоціями та почуттями. Слухайте уважно свою дитину! Таким чином створюється довірлива атмосфера в родині, яка служить психологічним захистом для дитини в цей нелегкий період.
- Важливо вміти встановлювати діалог та доброзичливе спілкування з дитиною, довіряти їй, вірте в її здібності!
- Допомогайте організувати вашій дитині місце для навчання. Забезпечте всім необхідним. Додаткові труднощі з щоденним переобладнанням робочого місця можуть негативно впливати на навчальну мотивацію. У дитини повинно бути власне робоче місце.
- Намагайтеся разом розібратися в рекомендаціях педагогів щодо організації дистанційного навчання підлітків. Орієнтуйтеся на офіційну інформацію від класного керівника та адміністрації.
- Намагайтеся не концентрувати свою увагу на негативних новинах. Рекомендую зменшити суцільний інформаційний потік, який лунає з усіх каналів телебачення, соціальних мереж. Для того, щоб бути в курсі актуальних подій, достатньо обрати одне джерело новин та читати не частіше 1-2 разів на день, але не пізніше чим за 2 години до сну.
- Допоможіть собі і дитині зберегти спокій. Одночасно залишайтеся в контакті з близькими та друзями. В спілкуванні намагайтеся не концентрувати увагу на темах, які присвячуються коронавірусу та іншим подіям, які визивають страх і тривожність.
- Дистанційне навчання – це новий формат не тільки для дітей, але й для педагогів. З розумінням ставтесь до технічних проблем або недоліків на сайті, на навчальній он-лайн платформі. Не ображайте та не критикуйте педагогів, намагайтеся бути позитивно налаштованими на навчальний процес. Негативне відношення до вчителів з боку батьків негативно відображується на пізнавальній мотивації учнів і як наслідок, дитина негативно відноситься до вчителя, до процесу навчання. І в решті решт, страждає дитина.

Бажаю успіхів в дистанційному навчанні!
Рекомендації підготувала соціальний педагог Шульган К.О.