

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



«Как не поддаваться панике и организовать взаимодействие с ребенком в период дистанционного и электронного обучения»



Материал подготовили педагоги-психологи ГБОУ «Школа № 2051».

При подготовке материала использовались рекомендации экспертно-консультативного совета
родительской общественности

В период дистанционного и электронного обучения большая часть взрослых и детей будут находиться бок о бок 24 часа в сутки, уже одно это может стать серьезным вызовом.

Стоит помнить, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от их родителей, поэтому гоните от себя упаднические настроения. Демонстрируйте бодрость духа, грацию и пластику, как учил классик.

1. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Не заводитесь по пустякам, если что-то сразу не получается. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

2. Важно не терять контакт с близкими, но при этом снизить общий информационный поток из интернета и соцсетей. Для общения с близкими лучше выбрать телефон и какой-нибудь один мессенджер. В других мессенджерах можно отключить уведомления и проверять их раз в день. А для получения новостей стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна.

3. Не надо все время развлекать и занимать ребёнка. Предусмотрите для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела. Пребывание дома – это возможность освоить новые навыки и переделать кучу увлекательных дел!

Используйте это время для того, чтобы стать ближе друг к другу!

- ❖ Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.
- ❖ Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будет здорово!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
- ❖ Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».
- ❖ Чтобы снизить градус тревоги, стоит напомнить ребенку – дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. А чтобы снизить вероятность заражения, важно соблюдать правила гигиены. Ну или хотя бы наконец-то отучиться грызть ногти!
- ❖ Объясните ребёнку, как важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями. Это скучно, но очень важно – в том Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет.
- ❖ Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис» это может только подогреть его беспокойство и тревогу. Запреты тут не помогут, объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах, и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.
- ❖ Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята обмениваются смешными (и не очень) мемами про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Это позволяет посмотреть на коронавирусное приключение под другим углом.

Как выстроить режим дня

- ✓ Старайтесь сохранить привычный для учебного периода режим дня
- ✓ Старайтесь вставать, принимать пищу, гулять и ложиться спать в одно и то же время
- ✓ Отклонение от установленного режима может негативно сказаться на настроении и успеваемости ребенка по завершении карантинного режима
- ✓ Ежедневно уделяйте время учебному процессу!
- ✓ Старайтесь увеличить время прогулок на свежем воздухе, открытых пространствах, в парках

О чем стоит позаботиться дома

- ✓ Обязательно мойте руки после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой, после контактов с курьерами, соседями и т.д.

Научите ребенка делать это правильно (не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев)

- ✓ Протирайте руки антибактериальными салфетками/применяйте антибактериальные средства
- ✓ Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу

Как сохранить здоровье ребенка

- ✓ Сохраняйте привычный распорядок дня
- ✓ Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки
- ✓ Ограничьте время контакта ребенка с «гаджетами»
- ✓ Организуйте ребенку здоровое питание. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные напитки, свежие фрукты и овощи, мясо.
- ✓ Употребляйте достаточное количество жидкости
- ✓ Следите за микроклиматом в помещении, не допускайте снижения влажности воздуха ниже 40% и повышения температуры выше 23 градусов
- ✓ Рекомендован прием поливитаминов

- X** Не контактируйте с людьми, прибывшими из регионов с очагами коронавирусной инфекции в течение не менее 2 недель
- X** Не давайте детям нарушать карантин и появляться в общественных местах.
- X** Не контактируйте с людьми, имеющими признаки острой инфекции (высокая температура, кашель, чихание, насморк, конъюнктивит, слабость, головная боль, нарушение стула, рвота).
- X** Не посещайте школу даже при минимальных проявлениях инфекции
- X** В случае заболевания не занимайтесь самолечением, не выходите из дома, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью

Интернет – безопасность в условиях дистанционного обучения

Помощь ребенку в организации учебного пространства



- Необходимо объяснить ребенку, что период дистанционного обучения – это не каникулы, учеба продолжается на другой форме обучения.
- Необходимо обеспечить качественную интернет-связь или мобильную связь (если вы за городом).
- Важно обеспечить учебное место, с хорошим освещением, без бликов на экране.
- Для того, чтобы ребенок успешно занимался дома и не отвлекался, нужен контроль со стороны взрослых (можно и дистанционно). В школе педагог видит поведение ребенка на уроке и корректирует его, самостоятельно дети не всегда могут организовать себя. Составьте ПРАВИЛА дистанционного обучения, определите режим обучения и отдыха. Определите время на выполнение заданий, цель на половину дня и на целый день. Распишите приблизительное время выполнения заданий по каждому предмету исходя из задания на сегодня.
- Поддержите ребенка. Обеспечьте обязательную проверку домашнего задания, выделяйте на это время каждый день. Родитель – участник образовательных отношений, даже если мы не сможем объяснить ребенку тему, то обеспечить условия и контроль – в наших силах.

- Родители и педагоги имеют возможность общения, если есть необходимость консультирования. Педагог должен давать родителям системно дополнительные рекомендации по предмету или организации обучения, а родители могут попросить у педагога совет по организации обучения.
- Очевидно, что ребёнку понадобится совет родителей и помощь в выполнении заданий. Помогайте. Пользуйтесь ресурсами, который дал педагог, ищите информацию в интернете, задавайте вопрос в общий родительский чат. Попросить помощи взрослому у взрослого – это естественно.
- Дети являются отличными учителями друг для друга. Поощряйте их просить друг друга о помощи, учиться вместе через Skype или любую другую подходящую для детей видео среду!
- Детям младшего школьного возраста может потребоваться чуть больше помощи взрослого, чем ребенку средней и старшей школы.
- Используйте все электронные ресурсы для обучения, ищите новые, интересные, интересуйтесь, какие сайты используют другие родители.



Помощь ребенку в организации досуга



Риск, что дети будут проводить много времени в интернете (играя в видеоигры, просматривая фильмы и т.д.) сохраняется. Помогите ребёнку грамотно подойти к организации своего времени и достигните договоренности (введите правила, которые вместе сформулируете, зафиксируете, будете соблюдать и нести ответственность за их нарушение).

Несколько советов:

- День может быть расписан по времени (как в школе, это удобно и уже естественно для ребенка)
- Зафиксируйте, когда и сколько времени ребенку разрешается использовать компьютер и другие гаджеты
- Вы можете подобрать вместе с ребенком виде-уроки с упражнениями, видео-лекции, игры для тренировки мозга и другие развивающие занятия в интернете, используя БЕЗОПАСНЫЕ сайты.
- Когда вы сами находитесь дома, помогайте ребенку в выполнении заданий и просите его помогать вам в уборке дома и приготовлении пищи.
- Составьте план чтения книг. Согласуйте с ним количество страниц, которые он будет ежедневно читать. Интересуйтесь каждый день содержанием прочитанного, просите пересказать, мотивируйте тем, что вам очень интересно и вы уже забыли об этом произведении автора. Можете читать диалоги в лицах вместе, читать друг другу.
- Имейте под рукой настольные игры и проводите время с пользой.

Ресурсы для организации досуга и просвещения

- **Немецкий детский онлайн-университет (KINDERUNI)** – это бесплатный образовательный проект Гёте-Института для детей в возрасте от 8 до 12 лет. Лекции в игровой форме на очень разные темы.
<https://www.goethe.de/ins/ru/ru/spr/eng/kin/kin.html>
- **Реши-Пиши.** Нескучные задания для детей от 3 до 9 лет. <https://reshi-pishi.ru/7>
- **Карманный ученый** - совместный проект изд-ва Розовый жираф и Ильи Колмановского. Подкаст архивный, но своей актуальности не потерял: <https://pgbooks.ru/archive/researcher/>
- **Онлайн курс основы иллюстрации для детей от ENTERCLASS:**
<https://enterclass.com/ru/category/roditelam-i-detam>
- **Бесплатный онлайн-курс по профориентации** для подростков поможет школьникам определиться со своим призванием и будущей карьерой. Курс продолжительностью один месяц начнется 23 марта.
<https://careerlab.getcourse.ru/prof>
- Дистанционное бесплатное обучение для школьников на **Uchi.ru**
- Помощь в обучении **Образовалка.ру** <https://obrazovalka.ru/>
- Государственный институт русского языка им. Пушкина – онлайн курсы для детей
https://www.pushkin.institute/projects/russkiy_yazyk_dlya_nashih_detey.php
- **Фоксфорд** дает бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе на время карантина:
https://help.foxford.ru/?ref=p308_vk&utm_source=linear&utm_medium=cpa&utm_campaign=389&utm_term=p308_vk&fbclid=IwAR2IEHi_pr-akuH9Lo9SBKY8Ua9TkoUSkUqDjr6vIfolNRidKp0To6BwB3k
- **Видеопортал InternetUrok.ru**
- **Онлайн-школа английского языка Skyeng**
- **Онлайн-помощник ЯКласс** <https://www.yaklass.ru/>
- **Платформа для проведения олимпиад и курсов «Олимпиам»**
- **Библиотека видео-уроков по школьной программе** <https://interneturok.ru/>



Развлечения

- **Аудио-сказки** народов мира для детей <https://arzamas.academy/materials/1684>
- **Детская комната Arzamas:** мультфильмы, книжки, старыми пластинками, мелодии для малышей, видеолекции и игры <https://arzamas.academy/special/kids?fbclid=IwAR3JtNnnUA>
- Детские аудиоспектакли онлайн: <https://chips-journal.ru/reviews/10-lucsih-audiospektaklej-dla-detej-ot-3-let>
- Проект [«Музейная Москва онлайн»](#) - экспозиции московских музеев
- Онлайн экспозиция Третьяковской галереи <https://www.tretyakovgallery.ru/exhibitions/?type=virtualnye-vystavki>
- Медиапортал Государственного исторического музея <https://mediashm.ru/>
- На русском языке ведут трансляции своих спектаклей
- **Александринский театр** <https://alexandrinsky.ru>
- **Зарядье** <https://zaryadyehall.com>
- **Венская опера** начинает онлайн-трансляции своих спектаклей <https://www.wiener-staatsoper.at/en/staatsoper/news/detail/news/the-wiener-staatsoper-is-closed-but-continues-to-play-daily-online/>
- **Metropolitan opera** запускает онлайн трансляции Nightly Met Opera Streams с операми из архивов. <https://www.metopera.org/about/press-releases/met-to-launch-nightly-met-opera-streams-a-free-series-of-encore-live-in-hd-presentations-streamed-on-the-company-website-during-the-coronavirus-closure/>
- **Берлинская филармония** предоставляет бесплатный доступ ко всем архивным концертам. https://www.digitalconcerthall.com/en/home?fbclid=IwAR0NCBqOiBQVAqdTX90PCW8vry0I06QOucm qU3s9_0FOQxgyt22cm9oBfwE4.
- **Баварская опера** тоже дает бесплатный доступ к своим спектаклям
- <https://www.staatsoper.de/en/news/online-schedule-until-19-april.html>

Общие правила интернет – безопасности

Интернет – безопасность в условиях



- Зная, какие ресурсы посещает ваш ребенок, вы сможете разъяснить ему опасность и защитить его. Совместное времяпровождение в Сети (например, просмотр видео-лекций) позволит вам учиться друг у друга.
- Старайтесь ограничивать использование детьми сети Интернет, когда они находятся одни дома. Держите устройства с доступом в Интернет в общих комнатах: ребенок будет лучше контролировать свои действия, поскольку будет понимать, что вы рядом. Установите тайминг использования компьютера (программа выключения по окончании установленного времени).
- Если вы не можете лично следить за активностью ребенка в Сети, используйте технологии родительского контроля.
- Ограничивайте время пользования Интернетом. Детям нужны Правила.
- Разработчики большинство операционных систем позволяют настраивать таймер для выхода в Сеть, а приложения родительского контроля — создавать такой таймер для каждой программы отдельно.
- Объясните детям, что очень важно сообщать вам о любых неприятных инцидентах в Интернете! Так они лучше усвоят правила поведения в Сети и получат ощущение контроля над ситуацией.
- Объясните детям, что в любой соцсети есть возможность написать админу сети, модераторам о нежелательном контенте. Научите их пользоваться этой опцией, а также удалять оскорбительные комментарии и записи на их стене.
- Объясните детям, что в Интернете обращаться с информацией следует аккуратно, как и в реальной жизни. Рассказывать всем подряд, где они живут и в какой школе учатся, не стоит ни на улице, нив социальной сети.
- Регулярно обсуждайте с детьми их онлайн-опыт. Уделяйте разговорам с ребенком, скажем, десять минут перед сном. Обсуждайте, как прошел его день и что хорошего или плохого произошло в Сети. Интересуйтесь тем, что их волнует, и искренне принимайте их сомнения и тревоги. Старайтесь выстроить ваши отношения так, чтобы дети знали: они могут в любой момент поделиться с вами переживаниями.



- Не осуждайте! Иногда дети все-таки умудряются попасть в неприятности. В таких случаях ваша реакция имеет очень большое значение. Не сердитесь, а помогите ребенку понять, как ему поступать в дальнейшем, и убедитесь, что урок усвоен верно.
- Говорите с детьми начистоту: информация, которую они отправляют в Сеть, может остаться там навсегда. Расскажите, что может произойти, если опубликованную фотографию увидит учитель или бабушка, и какое значение она будет иметь, когда ребенок вырастет и займет престижную должность. Дети должны понимать, какие последствия имеют те или иные действия в Интернете.
- Объясните, что открытой информацией может воспользоваться любой человек, и это может произойти не с самой благой целью. Чем меньше информации в сети, тем спокойнее.
- Чтобы ребенок развивался гармонично, его занятия должны быть разнообразными. В сети есть уроки живописи, кройки и шитья, вязания, конструирования и т.д.
- Скачайте новые программы для монтирования роликов, для фото, для создания мультфильмов. Вместе изучите их и попробуйте в работе.
- Приглашайте друзей ребенка в гости! Пусть проводят время вместе с вами.

Программы родительского контроля

Для IOS и Android

Norton Family Parental Control <https://norton-family-parental-control.apkcafe.ru/>

Screen Time <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.screentime.rc&hl=ru>

Kid Control <https://kidcontrol.ru/>

Для компьютера

mSpy <https://mspy.ru/>

Kid Logger <http://kidlogger.net/>

K9 Web Protection <https://www.comss.ru/page.php?id=1552>

Родительский гнев: как предупредить «пожар»?

Что делать в тех случаях, когда чувствуешь, что вот-вот «взорвешься», а тем более если этот взрыв все-таки произошел?



1. Покинуть «поле боя». Если эмоции зашкаливают, то стоит выйти из комнаты, не закрывая дверь и сказав ребенку: «Я буду в другой комнате (или на кухне), скоро вернусь». Короткий тайм-аут поможет вам успокоиться и немного подумать. В сущности, иногда мы переоцениваем возможности детей – хорошо себя вести, представлять последствия, не разбрасывать вещи и др. Надо постараться понять, что стало причиной «срыва». Обычно буквально 3–5 минут вполне хватает на то, чтобы перевести дух, успокоиться и вспомнить о необходимости быть терпимой к детям, большинству из которых природой предназначено шалить.

2. Поменяйтесь местами с ребенком. Еще один неплохой прием – постараться представить себя на месте собственного ребенка. Проанализировав произошедшую неприятность с позиции ребенка, вам будет легче удержаться от криков и агрессии.

3. Вспомните хорошее. Также в момент сильной злости на ребенка взрослым следует вспомнить все самое лучшее, что связано с ним. Воскрешая в памяти светлые воспоминания из семейной жизни, вы сможете избавляться от негатива в душе, удерживаясь и от ненужных скандалов.

4.Переключите свое внимание. По возможности стоит уйти туда, где вам никто не будет мешать (к примеру, закрывшись в спальне), нужно сесть или лечь, приняв максимально удобную позу и закрыв глаза. Ваше дыхание должно быть спокойным, причем дышать следует через нос. Полежав так в течение 2–3 минут, надо представлять себе помещение, в котором вы находитесь. Мысленным взором рассматривайте (как бы всматриваясь во все) мебель, ее детали, обводите тем же внутренним взором стены, фиксируя им детали картин, люстры, портьер и т.д., встречающихся на вашем пути. Закончив этот осмотр, вы должны открыть глаза, подышать (теперь уже более глубоко и даже интенсивно) в течение еще 1–2 минут, после чего можете подняться, не забывая сделать после подъема еще несколько легких разминочных упражнений руками и ногами. Если у вас нет возможности выйти в другое, свободное от людей, помещение и лечь там, то можно ограничиться «рассматриванием внутренним взором» деталей своей одежды, в полурасслабленном положении сидя на стуле или в кресле.

5. Обыграйте ситуацию. И еще вспомните о том, что юмор, смех – это лучшее лекарство, в том числе и от внутрисемейных стрессов. А потому постарайтесь по возможности перевести конфликтную ситуацию в иной эмоциональный регистр. В ответ, к примеру, на вопли и рыдания ребенка начните подражать ему так, как это делают клоуны: стройте рожицы, принимайте смешные позы, прыгайте на одной ножке, а то и вовсе начинайте вместе с ним деланно горестно рыдать и просить его о помощи. Все это будет уменьшать не только ваше напряжение и желание «хорошенько отшлепать» или как-то еще наказать ребенка, но и переключит внимание его.

Конечно же, нередко бывает проще предупреждать такие срывы, чем потом бороться с их негативными последствиями. И потому старайтесь планировать все свое время так, чтобы его хватало не только на домашние дела, но и на общение с ребенком. И здесь главное – это не забывать обращать внимание на тон своего голоса и на слова, которые вы используете при этом общении. Ну, а если у вас появляется такая возможность, то попробуйте немного поспать. Иногда для того, чтобы восстановить моральные и физические силы, бывает достаточно всего 15–20 минут сна.

