Рекомендації психолога 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 задоволені 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, намагайтеся 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!
* Допомагайте 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 навчального закладу щодо організації дистанційного навчання дітей та підлітків. Орієнтуйтесь на офіційну інформацію від класного керівника та адміністрації.
* Звертайте увагу на те, що оцінювання – це конфіденційна інформація, яка стосується лише вчителя, дитини і її батьків, тобто навчальні досягнення учнів не мають вивішуватися публічно на навчальних платформах дистанційного навчання.

* Спробуйте разом з дитиною взяти участь у дистанційних уроках. По-перше, ви зрозумієте реальну складність і об’єм завдань, по –друге, ви можете сприяти пізнавальній мотивації вашої дитини. Наприклад, можна разом спробувати виконати творчі завдання, взяти участь у дискусії і таке інше.
* 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 одно 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 залишайтесь в контакті з близькими та друзями. В спілкуванні намагайтеся не концентрувати увагу на темах, які присвячуються короновірусу та іншим подіям, які визивають страх і тривожність.
* Організуйте періоди самостійної активності дитини. Дитину не обов’язково розважати та займати собою весь час. Головна ідея в тому, що сумісне перебування - це не покарання, а ресурс для отримання нових знань, засвоєння нових навичок, час для цікавих справ. Допомагайте тільки в тому випадку, якщо бачите, що дитина не може впоратись самостійно. Не робить за дитину, робить разом.
* Підкажіть дитині сайти віртуальних екскурсій, корисних і цікавих лекцій і інших позитивних пізнавальних активностей. Запропонуйте підліткам вести власний відеоблог на цікаві теми (спорт, музика, улюблене хобі, кіно).
* 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 онлайн 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.