

8 советов родителям, чьи дети перешли на дистанционное обучение

Исследователи факультета юридической психологии и психологии образования МГППУ рассказали, что должны делать родители, чьи дети сейчас остались дома и будут учиться дистанционно. Только на первый взгляд кажется - чего проще, нажал кнопку гаджета, и перед тобой тест или вещающий учитель. Сиди, слушай, выполняй задания. На деле все не совсем так. Учеба дома требует огромной дисциплины не только от ребенка, но и от всех домочадцев.

1. Постарайтесь сохранить привычный режим дня.
2. Не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации и ее рисков. Не смакуйте подробности из соцсетей.
3. Попробуйте освоить вместе с ребенком хотя бы несколько дистанционных уроков. Дети уже получили указания из школ, списки нужных ресурсов. Зайдите и вы хотя бы на resh.edu.ru.
4. Попробуйте снизить получаемый новостной поток. Для того, чтобы быть в курсе свежих новостей, оставьте один источник информации и посещайте его 1-2 раза в день. Но не позже чем за два часа до сна. Это поможет снизить уровень тревоги.
5. Посоветуйте ребенку избегать соцсетей с "информационным шумом". Выберите один мессенджер и перенесите общение туда. Попробуйте и сами следовать этому правилу.
6. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка. Не надо его все время занимать, развлекать.
7. Найдите время для совместных дел. Да пусть это будет хоть генеральная уборка!
8. Попробуйте предложить ребенку так называемые позитивные активности. Например, вести видеоблог на интересующую его тему. Помните, лучшее лекарство против тревоги - юмор.

Текст: Ирина Ивойлова