

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ младшего школьника *в период самоизоляции*



Автор-составитель:

Алексеева Ю.Ю.,

педагог-психолог

*Нижний Тагил
апрель 2020 год*

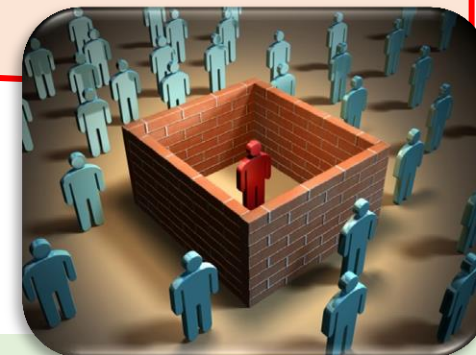


Уважаемые родители!

Дистанционное обучение для детей младших классов достаточно затруднительно-учащиеся в этом возрасте только получают различные навыки, умения, познают образовательное пространство!

Успех в выполнении заданий и психологическое благополучие детей во многом зависит сейчас от Вас. Эмоциональное состояние ребенка зависит от состояния взрослого.

Ваша задача взрослых, у которых есть уже жизненный опыт- в первую очередь **успокоиться** самим, не впадать в панику и помочь пережить это время нашим детям.



Я верю, что детям хорошо там, где хорошо взрослым. Что семья — это место, где мы постоянно растем и поддерживаем друг друга, а кризисы — это отличный повод для роста, и ошибок не допускает лишь тот, кто ничего не делает. И нет никакого единственно верного пути, у каждой семьи он свой, но вместе мы можем понять, как сделать каждый путь более лёгким и радостным...

Ваша задача: взрослых, у которых есть уже жизненный опыт - в первую очередь успокоиться самим, не впадать в панику и помочь пережить это время нашим детям

- **Во-первых**, родителям необходимо следить за временем, которое проводит ребенок за компьютером (делать перерывы через 1,5-2 часа).



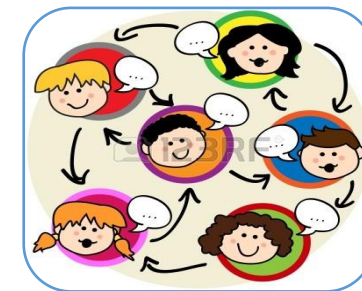
- **Во-вторых**, соблюдать правила гигиены в помещении, где ребенок занимается.



- **В-третьих**, обеспечивать ребенку возможность заниматься физическими упражнениями, их можно реализовать веселыми физкультминутками, флешмобами, уборка по дому...



- **В-четвертых**, обеспечивать возможность общения ребенка со сверстниками (онлайн), с родными и близкими.

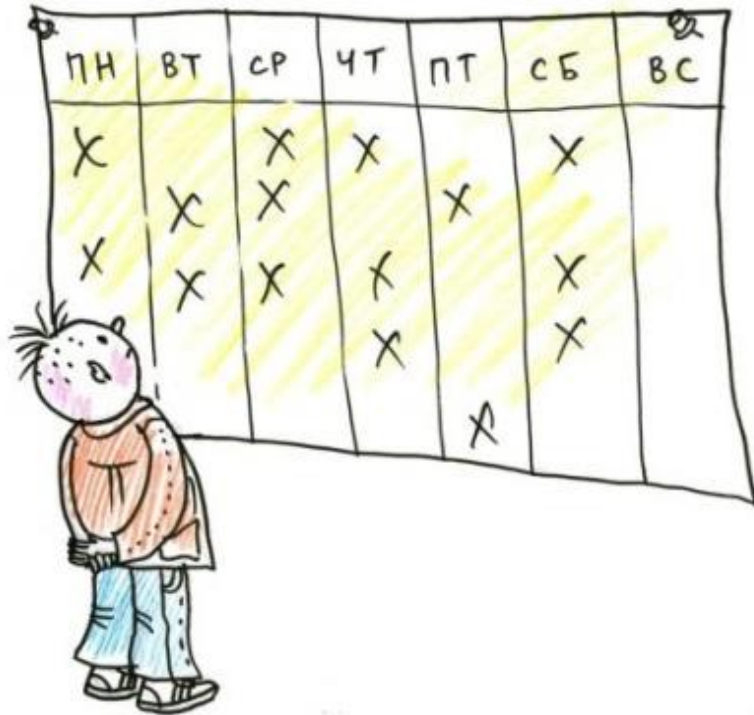


- **В-пятых**, оказывать им помощь при выполнении заданий, следить за тем, чтобы задания были им понятны, убеждаться в этом перед их выполнением.



Самое главное, и родители и дети должны помнить, что учеба -это труд и ответственность за качественное его выполнение лежит на самом учащемся.

Составьте вместе:



- **План обучения на неделю, план на день;**
- **Следите за систематичностью занятий;**
- **Контролируйте выполнение заданий;**
- **Помогите отправить задания учителю на проверку.**

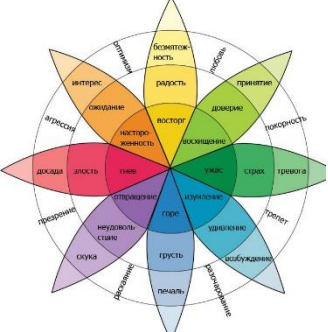
ПЕРЕМЕНЫ

- ✓ Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш **обычный жизненный уклад**.
- ✓ Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем **эмоциональные перемены**.
- ✓ В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают **много сложностей, вопросов, непониманий**.
- ✓ Многие взрослые впервые **получат опыт работы из дома**, а дети будут вынуждены не посещать школьное учреждение.
- ✓ Это то время, когда есть **возможность узнать друг друга лучше**, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.



Детство – это время для того, чтобы научиться быть Взрослым и дети учатся подражанием

НАШИ ЧУВСТВА



О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации?

Что успокоит разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого?

- 1. Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше.** Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу.
- 2. Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.**
- 3. Придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы.** А лучше развивать веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.
- 4. Развешивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку.** Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка. Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.
- 5. Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт.** Можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.
- 6. В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно.** И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции и ослабит их. А вы будете знать о переживаниях.

НАШИ ЧУВСТВА

У нас у всех в данный, непростой период времени возникают страхи, тревоги, беспомощность, бессилие, раздражение от состояния изоляции, ограничения, злость на кого-то или на что-то...

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку.

*Постарайтесь найти для себя и Ваших детей **ОПОРЫ** (это наш баланс в жизни):*

- взаимную эмоциональную **поддержку** близких людей;
- обеспечьте **комфортную** обстановку дома: теплая, спокойная, доброжелательная атмосфера, организация удобного личного пространства, что создает состояния психологической **защиты**;
- обеспечьте детям комфортное **физическое состояние**: хороший полноценный сон, рацион питания, организация физических упражнений;
- поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка (рисование, лепка, плетение, украшение одежды)- это «разрядка» негативных эмоций.



НАШИ ЧУВСТВА

*Важно, чтобы у каждого члена семьи была возможность создать свои **РЕСУРСЫ** (из них мы черпаем **энергию**, психологические и физические **силы**):*

- это увлечения, хобби от которых захватывает дух, которые заряжают;
- организуйте семейный просмотр онлайн-трансляций (кино, театр, музей);
- начните делать что-то новое, учиться чему-то новому, где Вы можете вместе с детьми получить **новые переживания**, сформировать **новые умения**, расширить свое **сознание**.



Любое изменение требует определенной адаптации, поэтому будем терпимы к тому, что может не все сразу пойдет гладко. Необходимо некоторое время на «притирку» к новым обстоятельствам, и... друг к другу.

Время не ждёт! Время – это не влюблённый мальчишка или всепрощающая мать, Оно Вас ждать не будет...Оно идет, прямо сейчас, вот в эту минуту и секунду идет вперед! Оно с Вами.... повсюду...Как тень, как ваши мысли....

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ:

- Находите время для работы – это УСЛОВИЕ УСПЕХА!
- Находите время для размышлений – это ИСТОЧНИК СИЛЫ!
- Находите время для игры – это СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ!
- Находите время для чтения – это ОСНОВА ЗНАНИЙ!
- Находите время для дружбы – это УСЛОВИЕ СЧАСТЬЯ!
- Находите время для мечты – это ПУТЬ К ЗВЁЗДАМ!
- Находите время для любви – это РАДОСТЬ ЖИЗНИ!
- Находите время для веселья – это МУЗЫКА ДУШИ!



Любая семья, как и человек, со временем меняется и развивается...

В экстремальных условиях все изменения и процессы происходят значительно быстрее.

Длительное совместное нахождение в одном общем пространстве **может внести раздор и напряжение, а может сблизить вас**, найти новые поводы и способы договариваться, проявлять внимание и заботу...



**Выбирайте,
в каком направлении вы со
своими близкими будете
меняться...**

**Согласия вам и творческого
подхода к своей жизни!!!**

Источники:

1. Бобылева Т.Г. «Основы тайм-менеджмента для педагогов» [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-taym-menedzhment-dlya-pedagogov-1825953.html> (дата обращения: 13.04.2020).
2. Компании Family Tree сделан родителями для родителей, поддержка родителей [Электронный ресурс] URL: <https://family3.ru/company> (дата обращения: 13.04.2020).
3. Осадчая Е.А Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей.. [Электронный ресурс] URL: <https://www.b17.ru/article/276246/>
4. «Таймменеджмент для семьи»: [Электронный ресурс] URL: <https://slide-share.ru/tajm-menedzhmentdlya-semirekomendacii-na-period-samoizolyacii-kak-splanirovat-352658/download> (дата обращения: 31.03.2020).