

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа №238
с углубленным изучением
английского языка
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ,
ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА
ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

УЧИМСЯ ДОМА!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2021/22 уч. год

Уважаемые родители!

Теперь Ваши дети учатся
дома...



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В СИТУАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

1. Сохраняйте и поддерживайте привычный распорядок дня – Ваш и Вашего ребенка!

Не стоит приступать к занятиям «на ночь глядя», даже если учитель не требует садиться перед компьютером ровно в 9 часов утра! Резкие изменения режима дня снижают адаптивные возможности ребенка и приводят к излишнему перенапряжению и стрессу.

2. Сохраняйте спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Спокойный родитель – спокойный ребенок!

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого - родителей, близких. Ведите себя спокойно, сдержанно. Не

избегайте отвечать на вопросы детей о коронавирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

3. Следуйте рекомендациям по организации дистанционного обучения, которые Вы получаете от школы. В случае возникновения вопросов обращайтесь к классному руководителю или к администрации школы.

Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы!

4. Превратите дистанционные уроки в увлекательную, познавательную игру-занятие!

Попробуйте «освоить» некоторые уроки вместе. Можно задавать вопросы по изучаемому материалу, провести дискуссию. Дети будут более мотивированы, а родители смогут лучше узнать и понять своих детей.

5. Во время вынужденного нахождения дома необходимо снизить общий информационный поток, связанный с обсуждением эпидемии коронавирусной инфекции.

Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно

выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день. Это поможет снизить уровень общей тревоги.

6. В то же время при вынужденном нахождении дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близкими людьми – посредством мобильных звонков или мессенджеров.

При общении с родственниками и друзьями старайтесь не концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

7. Посоветуйте ребенку избегать чрезмерного общения в социальных сетях, не связанного с учебной деятельностью.

Сети переполнены «информационным шумом», а иногда и дезинформацией, и общение в них вызывает дополнительное психофизиологическое утомление ребенка, повышает уровень тревоги.

8. Помимо учебы в дистанционном режиме и необходимого общения в Сети, важно предусмотреть периоды самостоятельной (не в Сети!) активности ребенка и совместные

дела со взрослыми, которые давно откладывались.

Ребенка не нужно все время развлекать и занимать, когда он не учится дистанционно и не выполняет домашнее задание! Подскажите ребенку какую-то позитивную активность: сделать зарядку, почитать книгу, поиграть с домашними животными.

Можно смастерить что-нибудь вместе, поиграть в настольные и подвижные игры, вместе сделать уборку в квартире, полить цветы и др.

Знайте, на адаптацию к режиму дистанционного обучения потребуется некоторое время. Это нормально.

Важно в целом воспринимать такое вынужденное пребывание дома не как наказание, а как ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел!

**ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПО ВОПРОСАМ
РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА**

8-800-2000-112 – Единая горячая линия

*8-800-555-49-43 – Единый
консультационный центр
Роспотребнадзора.*

*Единый Общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122 – работает во всех регионах
Российской Федерации*

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА?



- ✓ **Соблюдайте все распоряжения и рекомендации властей.**
- ✓ **Регулярно мойте руки, используйте дезинфицирующие средства для мытья рук.**
- ✓ **Регулярно очищайте поверхность устройств, к которым Вы прикасаетесь (смартфон, клавиатура компьютера и т.д.).**
- ✓ **Избегайте приветственных рукопожатий.**
- ✓ **Будьте осторожны в магазинах и общественном транспорте, сократите прикосновения к поверхностям, соблюдайте социальную дистанцию с другими людьми.**
- ✓ **Чихайте в носовой платок.**
- ✓ **При нахождении на улице используйте медицинские маски и перчатки, не прикасайтесь к лицу руками.**
- ✓ **При симптомах ОРВИ оставайтесь дома, вызывайте врача!**

Источники: сайт МГППУ, АуФ, АуФ-Здоровье.