

Советы психолога

по организации дистанционного обучения в домашних условиях.

Уважаемые родители!

Так сложилось, что мы сейчас дома. В условиях самоизоляции мы многого лишены, но появились и новые возможности. Сейчас больше времени мы можем уделить своим детям. Началось дистанционное обучение, и родители очень могут помочь ребенку. Хотя учеба и на расстоянии, но это та же школа. Настройте ребенка на учебу. Обсуждайте, чем он будет заниматься. Соблюдайте распорядок дня. Окажите ребенку помощь в организации дистанционного обучения. Без вашей помощи у него вряд ли получится. Организуйте домашние уроки, как в школе: урок – 30 минут, перемена – 15 минут. Обеспечьте ребенку необходимый уровень физической активности (зарядка, уборка квартиры, танцы дома) – ведь двигательная активность снимает напряжение, стресс. Вспомните, как ребенок может проявить свою творческую активность (рисование, бисероплетение, выжигание). Ребенку важен контакт с социальным окружением. Поощряйте его общение со сверстниками, приветствуйте позитивную интернет активность, помогите ему создать свой сайт. Больше разговаривайте с ребенком. Делитесь своими мыслями и переживаниями, побуждайте ребенка делиться тем же. Обсуждайте и темы инфекции, не погружаясь в негативные мысли. Стройте планы на ближайшие и далекие перспективы. Рассказывайте детям истории из жизни о преодолении трудностей. Сохраняйте уверенное и бодрое состояние.

В период дистанционного обучения вы можете обратиться по беспокоящим вас вопросам к психологу Пономаренко Наталье Владимировне через почту «Сетевого города».

Консультации проводятся через приложения WhatsApp? Viber.

Время консультаций: понедельник, вторник, среда с 10 до 12.00.

Педагог – психолог Пономаренко Н.В.