

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Уважаемые родители!

Успешное и эффективное обучение ребенка с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения потребует от вас соблюдения некоторых правил:

1. Создайте удобное рабочее пространство.

- Рабочий стол должен находиться недалеко от естественного освещения, оборудование в безопасном и устойчивом положении.
- Рабочее место должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей и домашних животных, если они есть в доме.
- Во время обучения, по возможности обеспечена тишина и рабочая обстановка, отключены телевизор и другие, создающие помехи приборы.
- Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребенка на компьютере и целевым использованием оборудования и Интернета.
- Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере (1-4 классы – 15 мин., 5-7 классы – 20 мин., 8-11 классы – 25 мин.). Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером в свободное от учебы время.
- Возьмите за правило, что рабочее пространство всегда должно быть чистым. Любой беспорядок расслабляет человека. Поддерживайте порядок. Не забывайте проветривать комнату.

2. Спланируйте режим дня.

- Сложнее всего на домашнем обучении дисциплинировать себя. Контролируйте соблюдение ребенком расписания, качество выполнения домашней работы и посещение занятий в онлайн-формате, чтобы потом выделить время на другие занятия.
- В случае появления дополнительного свободного времени у ребенка, по его желанию, запишите его на онлайн-курсы, такие как иностранные языки, рисование, лепка и т.д., что станет отличным подспорьем в поддержании бодрого настроения в условиях закрытия развлекательных центров.
- Сохраняйте баланс личного времени. Не меняйте привычного режима своего дня и уважайте личное пространство ребенка, не надоедайте ему чрезмерной опекой, это поможет избежать эмоционального перенапряжения.

3. Сохраняйте спокойствие.

- Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить справляться с возможным стрессом.
- Важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему.
- Постарайтесь использовать это время так, чтобы вам с ребенком лучше узнать друг друга.

4. Не забывайте об отдыхе.

- Соблюдая рекомендацию реже выходить из дома, не забывайте об отдыхе и занятиях спортом в домашних условиях.
- Контролируйте свое питание и режим сна - это не менее важно, чем физическая нагрузка.

Соблюдая все рекомендации, вы будете бодры и веселы.

