

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№88 «Алые паруса» города Калуги*

**Рекомендации для родителей
по взаимодействию с ребенком в условиях дистанционного
обучения**

*Подготовила: Чихарова М.П.,
старший воспитатель*

г. Калуга, 2020 г.

Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для родителей и детей. На родителей ложится роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека. В ситуации самоизоляции и дистанционного обучения тяжело организовать быт, режим дня и расписание всех членов семьи. Ваш ребенок сейчас находится в стрессовой ситуации. Ему тяжело понять, почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно и как организовать своё время. Следующие рекомендации могут помочь.

Основные правила по взаимодействию между родителем и ребенком в условиях дистанционного обучения:

Составляйте расписание. Вешайте режим дня в самых часто посещаемых местах. Распланируйте время вместе с ребенком. Режим занятий и отдыха очень важен. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Продолжительность дистанционных занятий с дошкольниками с использованием ЭСО в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28; не более

с санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 не более 10-15мин(одно занятие), суммарно 20мин.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Дайте возможность ребенку адаптироваться к новой форме обучения. Вполне вероятно, что первые 2 недели он может отставать в освоении новой информации.

Не смакуйте подробности «ужасов» из Интернета. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от педагогов ДОУ по организации дистанционного обучения детей.

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении: E-mail, Messenger, Viber, Zoom и т.д.), бесплатные образовательные платформы для дошкольников: «тилли», «умназия», «развитие ребёнка», «сказбука».

Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Привнесите элемент игры в выполнение домашних заданий. Родители и близкие дошкольников могут повысить привлекательность дистанционных занятий, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в обсуждении и тогда занятие превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Снижение информационного потока. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток, а именно новости, ленты в социальных сетях и т.д. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.

*Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Подключайте остальных домочадцев в проверку домашних заданий. Обязательно делайте перерывы в занятиях с ребенком. Лучше сменяйте вид деятельности на полезные физ.минутки, перекусы. Проветривайте помещение! Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания!

Важно предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (чтобы он мог самостоятельно занять себя) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Если дома оказалось несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с педагогами, друзьями с помощью взрослых.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то познавательный фильм, прочтаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру.

Ближе к вечеру подходящее время для того, чтобы поделиться прошлым: что вы помните о ваших бабушках и дедушках, о пра-пра ветвях вашего рода? Откуда они? Как сложилась их жизнь? Возможно, самое время рассматривать семейные фотографии? Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень спланирует, помогает пережить даже самые сложные времена.

Ребенок - это такой же человек, обладающий всем комплексом чувств, только маленький. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания, может не всегда понятные нам, взрослым, и вместе с тем, очень важные для него.

Необходимо уважение к чувствам ребенка, тогда он будет уважать и ваши чувства.

Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции? Для их выражения можно использовать «Я-сообщение».

Или «Ты-сообщение». Ты ведешь себя просто отвратительно!
«Я-сообщение». Я расстраиваюсь/злюсь, когда ведешь себя подобным образом.

«Ты-сообщение». Убери за собой со стола!
«Я-сообщение». Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда. Тем самым создается беспорядок. Убери, пожалуйста.

Если ребенок по-прежнему не слышит вас, снова скажите ему о своих чувствах: «Мне больно/я расстраиваюсь/я огорчаюсь, когда меня не слышат». И постарайтесь услышать его, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.