УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

• В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и режим дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

• Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

• Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от своего педагога. В настоящее время существует ряд ресурсов, которые помогают их и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

• При необходимости для разъяснения возникающих у Вас вопросов, можете получить консультацию у своего педагога дополнительного образования. При выполнении заданий время непрерывной работы за компьютером регламентируется в соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (п. 8.7 СанПиН 2.4.4. 3172-14): - дошкольники 5 лет – 10 минут; - дошкольники 6-7 лет – 15 минут; - обучающиеся 7-10 лет - 15 минут; - обучающиеся 11-13 лет - 20 минут; - обучающиеся 14-16 лет - 25 минут; - обучающиеся 17-18 лет - на первом часу учебных занятий 30 мин, на втором - 20 мин.

• 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 (новости, ленты в социальных сетях). 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, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Благодарим Вас за помощь и участие!