

ОБРАЩЕНИЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА К РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Уважаемые родители! Совсем недавно мы провели с вами общешкольное родительское собрание по теме «Гаджет-зависимость у детей и подростков и способы ее профилактики». Вы получили важные рекомендации по использованию этих новинок. И вот сейчас мировая ситуация подводит нас к тому, что именно благодаря современным гаджетам мы сможем продолжить образование наших учащихся.

В связи с переходом современных школ на дистанционное обучение, вижу необходимым затронуть некоторые вопросы, касающиеся здоровья и успешного обучения ваших детей.

Уважаемые родители! В условиях дистанционного обучения нам с вами важно помнить о сохранении привычного режима дня ребенка. Дело в том, что постоянное нахождение дома, отсутствие необходимости по часам отправляться на занятия в школу, спортивную секцию, кружок будет расхолаживать ребенка, сбивать привычный биологический ритм, что впоследствии негативно может сказаться на состоянии здоровья как физического, так и психологического.

Следующий важный момент: не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации и ее рисков, не смакуйте подробности из социальных сетей. Конечно же, важно с детьми поговорить о настоящей проблеме, мерах профилактики, последствиях несоблюдения этих мер, но не более. Среди ваших детей есть те, у кого такая подробная информация может вызвать страх за собственную жизнь, за вашу жизнь, возможно даже панику. Поэтому: кратко, точно, доступно.

Третье: попробуйте снизить получаемый новостной поток. Для того чтобы быть в курсе свежих новостей, оставьте один источник информации и посещайте его 1-2 раза в день. Но не позже, чем за 2 часа до сна. Это поможет снизить и ваш уровень тревоги.

На первых порах попробуйте вместе с ребенком освоить хотя бы несколько дистанционных уроков, по тем рекомендациям, которые вы получите от учителей, чтобы снизить тревожность у детей.

Включите в режим дня ребенка не только обучение, но и выполнение им домашних обязанностей, особенно в тот период, когда вы не будете находиться дома с ним.

Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка, оставьте ему время для его любимых занятий.

Найдите время для совместных занятий с ребенком: это могут быть как совместные игры, так и домашние дела.

И помните главное, лучшее лекарство против тревоги – юмор и активность, в нынешних условиях домашняя.

Я желаю здоровья вам и вашим детям!