

Спокойствие, только спокойствие!

Сегодняшняя ситуация изменила привычный ритм жизни: оставаясь дома, мы вынуждены оказаться от обычного круга и способов общения. Нелегко смириться с тем, что не все можно. И это нам, взрослым! А как же быть подросткам? Они и в обычное время жизни - сгусток энергии, готовый сопротивляться и отстаивать свое право на свободу, а в условиях самоизоляции это становится настоящим испытанием для родителей. Многие школьники и студенты оказались дома. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом. Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией. Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены.

В связи с пандемией коронавируса продолжают карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции. Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет. Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?



МБОУ СОШ № 44

Рекомендации педагогов-психологов



*«Иногда лучше потратить немножко времени,
чтобы потом его сберечь»
Евгений Шварц
«Сказка о потерянном времени»*

Особенности организации обучения дома

1. Выделите зону в квартире для занятий. Оборудуйте это место всем необходимым, чтобы меньше отвлекаться;
2. Создайте для себя определенный распорядок дня. Это дисциплинирует;
3. Планируйте свой день. С выделением приоритетных и второстепенных задач.
4. Определите паузы и время для физкультминуток, так как дома приходится меньше двигаться;
5. Создайте определенные ритуалы в вашей семье.
6. Ты можешь всё и даже немного больше. Придумать систему поощрений

Детям порой очень непросто сконцентрироваться, а уж сконцентрировать своё внимание на уроках, не отвлекаясь на что-нибудь ещё, непросто вдвойне. И теперь, когда мы находимся дома, возникает вопрос, как помочь ребёнку не отвлекаться от учёбы в условиях дистанционного обучения?

Первое: меняемся сами

Мы привыкли воспитывать, чувствуя ответственность за то, каким вырастет наш ребенок. Но сегодня важнее, чтобы ребенок согласился быть рядом с нами и оставаться дома без давления и ссор. Вспоминаем, что мы - родители, а не учителя. Поэтому пересматриваем обычные правила, отказываемся от многих «должен», «обязан» и переходим к «можно», «допускается». Да, надо мотивировать ребенка на участие в онлайн-занятиях и выполнение

Активным подросткам изоляция в четырех стенах дается непросто. Интернет, игры, фильмы большинству детей через неделю бесконечного использования начинают надоедать. Организм требует выхода активности, тем более что все самое интересное для подростка находится в компании друзей, на прогулке или в спортзале, но никак не с родителями дома. Выход есть. Нужно предложить подростку такие условия времяпрепровождения в стенах дома, которые его заинтересуют, но при этом не будут казаться «стариковскими» или «ботаническими».

Примите, что беспорядок в комнате ребенка, набеги на холодильник и «неправильно» организованное время - часть реалити-шоу «ПодростокДома». Если каждый день «пилить» и «строить», подросток не изменится, а вот отношения с ним можно разрушить.





Второе: компромисс лучше доброй ссоры

Подросток - человек, с которым можно и нужно разговаривать и договариваться. Каждый из нас личность со своими особенностями. Не все из них в «обычной жизни» были на виду в таком раздражающем количестве. Поверьте, это касается не только ребенка. И в вас есть то, что не очень по душе подростку, который теперь видит вас 24 часа в сутки без выходных и перерывов на школу и работу.

Обеспечьте ребенку конфиденциальность при общении с друзьями: закройте дверь, уйдите в другую комнату, наденьте наушники. Пусть спокойно пообщается «со своими». Уважайте личное пространство своего ребенка, и тогда он будет уважать ваше.

заданий учителя, но брать на себя роль педагога, который учит и оценивает, будет лишним.

Первые 10 дней дома уже точно проявили все поводы для недовольства, пришло время сесть за стол переговоров.

1) Проговорить правила соблюдения режима.

Аргументировано информировать об ответственности за его нарушение, которая может грозить вашей семье. Если вы находитесь на даче за городом, прогулки по территории участка должны быть в режиме подростка. Не стоит ужесточать режим, если есть возможность сделать его более гибким. Организуйте занятия спортом на воздухе, главное, подальше от людных мест и ненадолго.

2) Обсудить и принять, что «каждый имеет право быть чем-то недовольным».

Договоритесь о том, что делать каждому, чтобы такие моменты меньше бросались в глаза. Как реагировать корректно, если что-то раздражает. Поговорите об обидах, если они есть. Попросите друг у друга прощения, подскажите друг другу, как поступать, чтобы не обижать и не обижаться. Любому человеку нужно личное пространство. Если его ограничить, человек пытается его расширить и иногда проявляет качества, которым и сам не очень рад. Ищите светлые ракурсы для взгляда на мир в это время.

3) Договоритесь о том, как в сложившейся ситуации поддержать привычные встречи с друзьями в режиме онлайн.

Если домочадцев много, а гаджетов мало, постарайтесь договориться и выделить время для того, чтобы подросток мог «поболтать с друзьями». Это не менее важное дело, чем работа и учеба.

Третье: личное пространство каждому, подростку – конфиденциальность

Социализация в этом возрасте очень важна. Дети хотят общаться, они выстраивают собственные социальные связи. На самоизоляции нельзя увидеть друга/подружку, когда хочется, пойти в школу, посетить любимый скейтпарк. Не стоит уповать на то, что ребенок легко это переживает, так как он «на ты» со смартфоном и продолжает общаться в сети. Именно сейчас общение в сети может быть осложнено риском родительского вмешательства. Особенно если домашние условия стесненные, а родительская активность превышает потребности подростка.

Четвертое: удовольствие от общего дела сближает и облегчает трудные обстоятельства

Вы семья, а не люди, временно ставшие соседями. Найдите общее дело, которое поможет обрести новый опыт совместного досуга. Возможно, вы решите вести семейный блог с демонстрацией лучших рецептов, монтировать фильм из видео прошлых путешествий, создать блог от имени вашего домашнего питомца.

Попросите подростка помочь вам реализовать идеи, используя современные технологии и приложения, в которых вы не сильны. В этом случае подросток будет выступать как более опытный наставник, что очень ценно для развития его личности и самооценки. Кстати, некоторые такие начинания могут принести известность или стать началом нового бизнес проекта.



ВАЖНО!

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). 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. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), ЯКласс



Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Пятое: во всем соблюдаем меру

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.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей.

