Рекомендации родителям при дистанционном обучении

Дистанционное обучение сегодня заставляет нас всех выйти из «зоны комфорта», это сложно, требует усилий, изменений и поэтому у многих возникают негативные эмоции.

Что же делать?

1. Успокойтесь!

2. Примите эту ситуацию!

3. Направьте свои психологические ресурсы не на разрушение, а на развитие!

4. Развивайте в себе и своих детях качества, необходимые для жизни в современном мире: гибкость, дисциплину, ответственность и самоорганизованность.

5. Осваивайте новые технологии и способы получения информации и учите этому своих детей!

6. Будьте последовательны и терпеливы!

7. Пейте больше воды, она помогает нервной системе!

8. Составьте расписание и список дел! (для улучшения адаптации составьте их на основе режима дня, которым дети жили, когда посещали школу).

9. Чётко ставьте сроки выполнения работы (дедлайны).

10. Разделяйте задания на группы (важное и срочное, важное и не очень срочное, остальное).

11. Выполняйте задания согласно группам, постепенно.

12. Делайте перерывы на отдых: попить чай с вкусняшками, погулять на свежем воздухе (в пределах разрешенных самоизоляцией).

13. Помните – главное здоровье, в том числе и психологическое!

14. Учатся дети, а не родители!

Не забывайте, что Ваши дети уже доучились до того класса, в котором они сейчас и будут учиться дальше!

Успехов, терпения и саморазвития в этот не простой период дистанционного обучения! Знайте, мы всем желаем только добра и здоровья!