

Уважаемые родители!

Предлагаю вам рекомендации психолога на тему «Дистанционное обучение дошкольника».

Введение режима дистанта можно воспринимать положительно. Это прекрасная возможность побыть вместе с семьей, уделить внимание детям и своей второй половинке. И, как говорят психологи, это возможность навести порядок дома и в своей голове. Хорошо, если бы все было так прекрасно. На самом деле длительное пребывание всей семьи в замкнутом пространстве может стать причиной стресса. ☹️

Работа в дистанционном режиме с непривычки может стать настоящим испытанием. Особенно, если вся семья дома, и нет возможности закрыться в отдельной комнате. Избежать лишней тревожности и усталости поможет привычный распорядок дня, имитация обычного дня. Разработайте распорядок дня, в котором выделите время на деятельность и на отдых, в том числе перерывы на физическую активность.

В первую очередь, определите себе место, где вы будете работать, и часы работы. Четко обозначьте для своих домочадцев то, что во время работы вас отвлекать нельзя, и все домашние дела они должны выполнять самостоятельно.

Если у вас маленькие дети 👶, то "рабочий день" лучше разбивать на короткие отрезки с перерывами на общение с ребенком.

📅 Четкое планирование на день необходимо и для детей. Не сбивайте их с привычного режима дня. Постарайтесь чередовать их деятельность: время с гаджетами, подвижные игры, тихие игры. Это позволит избежать переутомления и сохранит эмоциональную стабильность ребенка.

Не забывайте про обучение: для школьников - дистанционные уроки, а с дошкольниками вам придется заниматься самим - используйте развивающие игры, читайте им книги, занимайтесь творчеством. 🎨

Всей семьей можно поиграть в настольные игры, затеять домашний театр, создать свой видео блог, поучаствовать в различных видео акциях и многое другое. 🎭

Самое сложное - это ограничить прогулки с детьми. Объясните простыми словами, что это важно для сохранения здоровья ребенка, что это не навсегда, но пока необходимо побыть дома. Будьте тверды в своих намерениях и не поддавайтесь на настойчивые просьбы детей пойти погулять. Можно погулять на балконе, возле окна.

● Не переусердствуйте с общением!

До самоизоляции люди большую часть времени проводили вне дома. А тут вдруг все оказались рядом. Многие родители и супруги решают восполнить недостаток проведенного вместе времени и начинают активно общаться с членами своей семьи, придумывать совместные занятия. Такое общение может стать избыточным. Необходимо помнить про личные границы каждого человека, в том числе детей и подростков. Дайте

каждому члену семьи время побыть с самим собой, возможность уединиться. Это абсолютно нормальное желание побыть одному.

Чтобы избежать конфликтов - договаривайтесь. Если вас что-то раздражает - не копите негатив, не ждите взрыва эмоций, спокойно попросите устранить источник раздражения: "Сделай, пожалуйста, музыку потише или надень наушники", например.

Будьте терпеливы друг к другу и более лояльны!

Найдите полезное занятие для себя. В дни самоизоляции многие онлайн-сервисы предлагают возможности для обучения и саморазвития. 

Можно заняться теми делами, которые постоянно откладывали на потом.

☺ Или дайте себе отдохнуть и действительно ничего не делайте.

**Ваша Светлана Эдуардовна.**