

8 советов родителям, чьи дети перешли на дистанционное обучение

1. Постарайтесь сохранить привычный режим дня.
2. Не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации и её рисков. Не смакуйте подробности из соцсетей.
3. Попробуйте освоить вместе с ребёнком хотя бы несколько дистанционных уроков. Дети уже получили указания из школы, списки нужных ресурсов. Зайдите и вы хотя бы на resh.edu.ru.
4. 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 два часа до сна. Это поможет снизить уровень тревоги.
5. Посоветуйте ребёнку избегать соцсетей с «информационным шумом». Выберите один мессенджер и перенесите общение туда. Попробуйте и сами следовать этому правилу.
6. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребёнка. Не надо его все время занимать, развлекать.
7. Найдите время для совместных дел. Да пусть это будет хоть генеральная уборка!
8. Попробуйте предложить ребёнку так называемые позитивные активности. Например, вести видеоблог на интересующую его тему. Помните, лучшее лекарство против тревоги - юмор.