

10 добрых советов родителям в условиях карантина

Дорогие друзья! Коллеги-родители!

Эпидемия коронавируса поставила всех в неожиданную ситуацию: наши дети стали намного больше находиться дома, учась дистанционно, а на нас свалилось много новых обязанностей и тревог.

Важно, чтобы этот временный период прошёл с максимальной пользой.

Нам родителям, просто необходимо транслировать детям уверенность и позитив, ведь они копируют нас сейчас и в будущем.

Учёные Российской академии образования, чиновники Минпросвещения России готовят для нас подробные и научно обоснованные рекомендации. Эти советы – народные, родительские! Надеюсь, что наши добрые советы помогут достойно и с пользой прожить карантин. Ведь испытания, при правильном к ним отношении, делают нас сильнее!

1. Будьте позитивны! Нам, родителям, важно побороть панические настроения, негатив в отношении школы, страны, а то и жизни в целом. Мы имеем право на мнение, но не должны отравлять негативом жизнь наших детей.

2. Режим труда и отдыха – основа жизни! Составьте расписание жизни в условиях карантина, обсудите на семейном совете, и соблюдайте его всей семьёй. Сначала трудно, потом втянитесь, очень помогает внести систему в многозадачность дня.

3. Соблюдайте цифровую гигиену... и этику! Онлайн обучение, конечно, увеличивает пребывание в сети, но это не означает, что у ребёнка надо отнять гаджеты на все другие случаи и темы. Столь резкое изменение информационного поля ребёнка может нанести ему вред. Пытайтесь гармонизировать нагрузку в диалоге.

4. Берегите сознание детей! Увеличение времени, проводимого, в сети, влечёт усиление опасности вовлечения детей в негативный контент. Интересуйтесь онлайн жизнью своих детей, тем более, если они остаются дома одни.

5. Безопасность превыше всего! Это касается не только профилактики здоровья. Важно предостеречь наших детей, особенно относительно детей, остающихся дома одних, от правонарушений, мошенничества. Позаботьтесь о безопасности ценностей, банковских карт, хранимых в квартире.

6. Движение – жизнь! Не забудьте про двигательную активность детей. В сети много различных зарядок, комплексов упражнений. Делайте это вместе!!!

7. Не забывайте о правильном питании! Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания. Многие из нас давно не готовят дома, очень желательно возродить этот полезный навык.

8. Ищите, да обрящете! В сети много прекрасных материалов, которые можно использовать для творчества, познания и развития нас и наших детей. Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Открытия вам гарантированы!

9. Родительству стоит учиться! Используйте появившееся время для совершенствования своих родительских компетенций, расширения психолого-педагогических знаний и способностей, укрепления детско-родительского диалога. Тем более, что пространство для практики – огромно!!!

10. Карантин укрепляет семью! Общайтесь друг с другом, используйте появившееся время для поддержания и/или заведения семейных традиций. Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, играйте в компьютерные игры, создайте семейный спектакль или семейный альбом, изучите биографию предков или историю родных мест.

Информация к размышлению. И. Ньютон сделал свои главные открытия в родном захолустном Вулсторпе, где спасался от Великой чумы, бушевавшей в Лондоне с 1665 по 1667 гг. А осенью 1830 года в связи с эпидемией холеры Пушкин сильно, задержался в селе Болдино. За это время завершена работа над «Евгением Онегиным», циклами «Повести Белкина» и «Маленькие трагедии», написана поэма «Домик в Коломне» и около 32 лирических стихотворений... Так может продолжим этот список?