

Памятка для родителей младших школьников «Ребёнок на дистанционном обучении. Как снять напряжение, правильно организовать обучение и досуг»

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, аппликацию, совместный рисунок, фигурки из пластилина (глины, теста), приготовьте какое-нибудь блюдо, постройки из кинетического песка или конструктора, картинку из пазлов.

Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Можно вместе сделать коллаж семейного древа, рассказать о семейных традициях и историях, в том числе и о ситуациях, когда близкие сталкивались с трудностями, поделиться примерами, как они с ними справились.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе устраивайте «перемены»). Начинайте ваш день с занятия спортом или зарядки, двигательная активность будет поддерживать физический тонус, стабильность эмоционального фона.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

Необходимо переключать воображение ребёнка в конструктивное русло и на начальном этапе возникновения тревожных мыслей. Можно сказать детям, что вы заметили, насколько яркое воображение у них, и предложить им поиграть с фантазией, используя игры.

№1 "Свободное фантазирование": рассматривайте формы предметов, размышляйте, на что похожи облака, форма теней от деревьев, на что похож тот или иной звук.

№2: Совместно придумайте продолжение любимой сказки, добавьте нового персонажа - сказочное животное, растение.

№3: Дорисуйте части изображений до целого, что получится.

№4 "Рисунки - невидимки": рисуйте на ватмане с помощью кисти и обычного молока. Рисунок высыхает и становится невидимым, затем проглаживаете утюгом, и он снова появляется.

№5: Попросите ребенка представить себе, что коровы потеряли голос и не могут мычать. Спросите, каким образом в этом случае коровы будут общаться друг с другом.

№6: Попросите подумать, что общего у двух предметов (форма, цвет, размер). Сколько, по-твоему, мячей влезет в корзину? Что будет, если перестанет идти дождь?

№7: «Нарисуй настроение». Эту игру можно использовать, если у ребенка грустное настроение или, наоборот, очень веселое, а также – какое-нибудь другое, главное, чтобы у него было какое-то настроение. Ребенка просят нарисовать свое настроение, изобразить

его на бумаге любым способом. Лучше всего для этого подходит рисование акварельными красками.

№8: Превратись в маму (папу). Как ты теперь будешь разговаривать? А если станешь доброй (злой) волшебницей? Как бы ты помог любимому сказочному персонажу? А что бы он тебе рассказал?

№9: Ты - телеведущая программы, что ты можешь рассказать зрителям о прошедшем дне, об игрушках, о животных?

№10: Что бывает сладким (красным, круглым, горячим)? Игрушки, чередуясь, называют предметы, отвечающие этой характеристике. Кто первым быстро не сможет подобрать очередное слово, тот проиграл.

№11: Зашифрованное послание. Начертите в воздухе контуры геометрической фигуры, цифру или букву. Ребенок должен угадать, что вы написали, а потом пусть и сам попробует «порисовать» в воздухе.

№12: Игра в рифмы. Вы говорите слово, а ребенок придумывает к нему рифму.

№13: Пантомима. Попросите ребенка с помощью мимики и жестов показать разные чувства и настроения (грусть, радость, боль) или какое-либо действие (плавание, рисование, вязание).

С увеличением свободного времени у детей может возникнуть желание длительное время проводить в гаджетах, играть в компьютерные игры, смотреть мультфильмы. Взрослым необходимо помнить, что в соответствии с требованиями СанПин, общая продолжительность работы младшего школьника за компьютером в течение дня должна быть не более 45 минут. Лучше это время разбить на 2 части (утро, вечер). Чтобы не было конфликтных ситуаций, заблокируйте сайты, не предназначенные для посещения детей, можно ввести таймер – по прошествии определённого времени компьютер отключится самостоятельно. Дети будут спокойно относиться к использованию гаджетов, если родители демонстрируют своё спокойствие и непродолжительное использование планшетов, телефонов и т.д.

Приобретите ватман или соедините несколько листов формата А4, и с помощью небольших и красочных рисунков изобразите альтернативные способы развлечений (настольные игры, прослушивание музыки, помощь взрослым в домашних делах, чтение книги, выполнение спортивных упражнений, изготовление кукол и героев для кукольного театра и инсценировок). Поместите ватман на видное место, когда ребёнку станет скучно, он сможет самостоятельно выбрать занятие.

Можно направлять активность ребёнка, совместно смотреть развивающие детские передачи или мультфильмы, потом обсудить их содержание.

Что посмотреть с детьми дома: «Фильм Про» рекомендует лучшие фильмы для семейного просмотра <https://www.filmpro.ru/materials/52691>

Когда любимые мультики уже просмотрены и хочется просто всем вместе посидеть перед экраном и посмотреть что-то приятное, могут начаться проблемы. Фильмов много, но что можно показать детям и при этом самим получить удовольствие? Память может подвести, а наши рекомендации нет. Ниже будут лучшие игровые фильмы для семейного просмотра, которых хватит надолго.