Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома

Ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
- поощрять физическую активность ребенка,
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
- поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
- поддерживать семейные традиции, ритуалы,

Полезные рекомендации для родителей, памятки по предотвращению тревожных состояний, подготовленные специалистами Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. Материалы доступны на официальном сайте МГППУ.РФ (ссылка):

- Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период эпидемий;

- Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах;
- Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома;
- Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за короновируса;
- Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении;
- Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за угрозы распространения коронавируса.

В первую очередь, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, педагогов и администрации школы. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных занятий, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби.Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Семейные каникулы дома – отличный шанс систематизировать знание родословной семьи, составить (расширить) генеалогическое древо своего рода, организовать настоящую поисково-исследовательскую работу с участием всех членов семьи.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.

Для того, чтобы провести каникулы интересно и с пользой, рекомендуется мотивировать ребенка на участие в различных дистанционных интернет-проектах. Например:

- Всероссийский конкурс для школьников «Большая перемена» (организаторы: АНО «Россия – страна возможностей, проект «ПроеКТОриЯ» и Российское движение школьников), зарегистрировавшись с 28 марта по 22 июня 2020 года;

- Всероссийская образовательная акция по определению уровня цифровой грамотности «Цифровой диктант»с 28 марта по 11 апреля 2020 года (организаторы: РОЦИТ, ОНФ и Microsoft).

Минкомсвязь РФ и АНО «Цифровая экономика» создан и постоянно пополняется портал «ВСЕ.ОНЛАЙН: Цифровое сопротивление COVID-19», на котором представлено свыше 225 сервисов для комфортной жизни в условиях самоизоляции.

Для наполнения каникулярного времени детей полезным досугом рекомендуется также использовать интернет-ресурсы различной направленности.

Интернет-ресурсы, направленные на освоение образовательных программ, самостоятельную подготовку и саморазвитие

1. АСУ РСО - https://asurso.ru/ . На Главной странице вкладка «Учебные курсы», внизу ссылка на систему «ЯКласс» (авторизация в системе «ЯКласс» проходит автоматически с учетной записью АСУ РСО). Также во вкладке «Дневник» надо открыть вкладку «Коллекция ресурсов».
2. Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/
3. Билет в будущее - http://bilet-help.worldskills.ru/
4. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус - https://edu.sirius.online/#/
5. Сайт Проектория - https://proektoria.online/lessons
6. Всероссийскийобразовательный проект «Урок Цифры» - https://урокцифры.рф/
7. Система «ЯКласс» - https://www.yaklass.ru/. Дистанционное обучение в период каникул - https://www.yaklass.ru/info/kak-organizovat-distancionnoe-obuchenie-na-kanikulah
8. Портал «Учи.ру» - https://uchi.ru/. Дистанционное обучение в период карантина - https://lp.uchi.ru/distant-uchi
9. Яндекс.Учебник - https://education.yandex.ru/home/
10. Сайт «Мои достижения» - https://myskills.ru/
11. Информационный портал проекта «Платформа новой школы» - http://pcbl.ru/
12. Сайт Олимпиум - https://olimpium.ru/
13. Кружковое движение НТИ - https://kruzhok.org/

14. Система «Информационно-библиотечный центр Самарской области» - http://biblio.minobr63.ru/
15. Просвещение. Медиа - https://ap.prosv.ru/
16. Ростелеком. Лицей - https://lc.rt.ru/myeducation
17. Образовательный портал GeekBrains - https://geekbrains.ru/
18. Курсы программирования Алгоритмика - https://samara.algoritmika.org/
19. VK для дистанционного обучения: инструкция по применению - https://vk.com/@edu-for-distant
20. Как организовать онлайн-обучение в «Одноклассниках» во время карантина - https://insideok.ru/blog/-kak-organizovat-onlayn-obuchenie-v-odnoklassnikah-vo-vremya-karantina
21. Семейный IT-Марафон - https://игра-интернет.рф/news/startoval-chetvertyy-semeynyy-it-marafon.html
22. Портал Фоксфорд - https://help.foxford.ru/
23. Портал «Открытое образование» - https://openedu.ru/
24. Coursera - https://www.coursera.org/?utm_campaign=website&utm_content=top-nav-c4c&utm_medium=coursera&utm_source=enterprise

Интернет-ресурсы, направленные на ознакомление с российскими и мировыми культурными ценностями

Музеи и галереи:

1.Государственный Эрмитаж(Санкт-Петербург) – https://www.hermitagemuseum.org;

2.Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) - http://www.rusmuseum.ru;

3. Музей современного искусства Эрарта (Санкт-Петербург) – erarta.com;

4. Третьяковская галерея (Москва) - https://www.tretyakovgallery.ru;

5. Государственный музей изобразительных искусств им. А.С.Пушкина (Москва) - https://www.pushkinmuseum.art;

6. Проект Google Art & Culture - https://artsandculture.google.com;

7. Лувр (Париж) - https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs;

8. Музей истории искусств (Художественно-исторический музей, Вена) - https://www.khm.at/en;

9. Галерея Уффици (Флоренция) - https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives;

10. Музей Ватикана и Сикстинской капеллы - http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html, https://italiatut.com/muzei-vatikana;

11. Британский музей (Лондон) - https://www.britishmuseum.org, https://www.youtube.com/user/britishmuseum;

12. Национальный музей Прадо (Мадрид) - https://www.museodelprado.es;

13. Музей-театр Сальвадора Дали (Фигерас) - https://www.salvador-dali.org/en;

18. Национальный музей (Краков) - https://www.muzeumkrakowa.pl;

19. Музей изобразительных искусств (Будапешт) - https://www.szepmuveszeti.hu.

Театры:

1. Театр им. Маяковского, Театр им. Вахтангова, Театр Сатиры, Театр ЛЕНКОМ-https://onlineteatr.com/afisha/timetable;

2.Большой театр (Москва) - https://www.bolshoi.ru/about/relays;

3. Московский театр юного зрителя - https://moscowtyz.ru;

4. Московский художественный театр им. А.П.Чехова, Московский театр Современник, Российский академический молодежный театр, Санкт-Петербургский государственный детский музыкальный театр «Зазеркалье», Санкт-Петербургский академический театр комедии имени А.П.Акимова и др. - https://teatr-pro.ru/about;

5. Метрополитен-опера (Нью-Йорк) - https://www.metopera.org;

6. Венская государственная опера - https://operawire.com.