

**Памятка родителям обучающихся СУНЦ**

**на период дистантного обучения**

Уважаемые родители учеников СУНЦ! На период карантина Ваших детей на основании Ваших запросов и вопросов разработана «Памятка», которая, как мы надеемся, поможет Вам в общении с детьми в этот непростой период нашей жизни.

**Особенности перехода на работу дома**

При переходе на дистанционный формат работы легче не становится. В этом нет ничего удивительного, поскольку в таких условиях нагрузка, хоть и меняет свои формы, не становится меньше. Это следует просто принять.

**Особенности совместного пребывания дома**

Выработать правила совместной работы. Необходимо договориться о распределении времени со всеми членами семьи, которым для работы необходим компьютер (если он один, лицеистам необходимо выделять его в первую очередь). Закрытая дверь в комнату или нахождение школьника за компьютером означает, что тревожить его нельзя.

Одним из важных правил работы дома является обязательное выделение рабочей зоны: удобное рабочее место, материалы, относящиеся к работе, принятый Вами порядок размещения материалов и т.д.

Не забывайте про решение бытовых задач и вечерние посиделки с домашними.

**Режим дня школьника и родителей**

Во время карантина для школьников важно поддерживать привычный режим дня. Для лицеистов, проживающих в общежитии, это проще – достаточно придерживаться распорядка дня общежития. Кстати, после снятия режима карантина у них не будет стресса перехода от домашнего обучения к стандартному.

Родители, не меняйте привычный распорядок дня, если он вас устраивал: изменения во времени и объеме сна, приема пищи и двигательной активности способны влиять и на ваше психологическое состояние.

Не забывайте в конце дня за ужином /вечерним чаепитием / вечерним разговором - рассказать, что удалось сделать самому, и похвалить ребенка за его успехи.

**Особенности психологического состояния лицеиста в период карантина**

Психологические: невозможность уединиться в квартире и стремление достигнуть максимального результата любой ценой.



***Что сделать:***

Предусмотреть возможность уединения хотя бы за письменным столом.

Желательно, чтобы у ребенка была своя закрывающаяся комната для занятий. Можно заранее оговорить, что входить в комнату родителям можно, предварительно постучавшись, в часы занятий старайтесь не тревожить ребенка по пустякам: вынести мусор, сделать что-то по дому и т.п.

Правило особенно актуально во время карантина, но действует и после него.

***Характерны проявления перфекционизма:***

Я должен успеть все;

Я не должен снижать темп;

Пока не сделаю все, не отойду от компьютера;

Другие могут работать по 12-14 часов в сутки (да, это не преувеличение), и я смогу.

Я должен сделать больше, чем другие.

***Что сделать:***

Объяснить, что 100% результата не требует никто;

Вы будете любить своего ребенка по-прежнему, и без максимальных результатов;

Здоровье ребенка дороже оценок.

Из-за сложной ситуации возможны срывы, крики, истерики: «Я ничего не успеваю» и т.д. – узнайте причину, отнеситесь с пониманием, успокойте, предложите отдохнуть, можно совместно – как успокоить своего ребенка, вы знаете лучше.

Не включайте режим жесткого контроля для ребенка **–** рискуете получить обратный результат

**Требования родителей к учителю**



В переходном этапе на дистантное обучение было много претензий к учителям: «очень много домашних заданий», «некорректно сформулировано домашнее задание», «нет алгоритма выполнения теста», «ребёнок не все темы воспринимает и понимает» и т.д.

Действительно, переход на дистант очень сложен, и трудно при этом всем. Постарайтесь понять учителей: нагрузка на них возросла практически на 100%, и выполнять работу без сбоев и накладок очень трудно, поэтому ошибки могут быть. Успокойтесь: процесс наладится.

Родители, желая помочь ребенку, иногда пытаются сами объяснить материал, но это не всегда получается. Пусть ребенок задаст вопрос преподавателю (по электронной почте, в соцсетях) и попробует разобраться в материале самостоятельно.

С пониманием родителями особенностей дистантного обучения количество жалоб постепенно снижается, более того: родители стали выражать благодарность учителям, так как поняли, насколько тяжел этот труд.

Надеемся и на дальнейшее понимание и участие родителей

**Состояние здоровья ученика**

Нагрузка на учащегося в режиме дистанционного обучения резко возросла. Соответственно, и у родителей возросла тревога за здоровье детей (цитаты):

* «Режим дня ребенка изменился. Встаёт поздно. Ложится тоже поздно;
* Значительно увеличилось время работы с гаджетами, жалуются, что болит голова;
* Делает задания с 8 утра до полуночи с перерывами на обед;
* на каждый урок отводится по 3 часа в среднем;
* Ребёнок занимается по 14 часов»

***Чем помочь:***

* Помогайте школьнику отслеживать режим дня: продолжительность сна (по возможности 8 часов);
* Полноценное питание 4 -5 раз в день, ввести в рацион продукты, улучшающие зрение (https://zen.yandex.ru/media/healthandlife/10-produktov-uluchshaiuscih-zrenie-5c93d7f862c99e00b3e1c51c?utm\_source=serp);
* Соблюдение водного баланса;
* По возможности нахождение на свежем воздухе 1-1,5 часа (прогулять собачку и себя, сходить в магазин в 100 метрах от дома);
* Делать зарядку по утрам и разминки в течение дня;
* Выберите двигательную активность, которая приносит вам удовольствие и которую можно осуществлять дома. Она не должна быть слишком сложной и времязатратной. Можно заниматься ей всей семьей: например, после окончания рабочего дня (в случае, если кому-то не требуется побыть в это время в одиночестве).

**Типичные ошибки родителей. Примите к сведению!**

Описание сложностей в общении:

* Часто напоминают про ЕГЭ
* Отвлекают во время занятий, заглядывая в комнату
* Отвлекает мой младший брат/сестра, родители его не занимают
* Не понимают, насколько мне трудно учиться в этих условиях
* Занимаются своими делами, шумят, мешают, отвлекают, не считаясь с моей занятостью, не могу сосредоточиться
* Боюсь не оправдать надежды родителей
* Цитаты:
* «Почему ты опять не занимаешься?"
* «Мы все делаем ради тебя – а ты опять не учишь»

**Особенности взаимодействия родителей и лицеистов из общежития**

Лицеисты, проживающие в общежитии, да еще не первый год, социализируются гораздо быстрее, чем их сверстники. Многие уже в 10 классе выбирают институты, в которых будут обучаться, целенаправленно участвуют в олимпиадах, намечают перспективные профессии. Родители, которые чаще видят детей только во время каникул, не успевают заметить их духовный и профессиональный рост.

Теперь же, за время совместного общения, они начинают заново узнавать своих детей, и не всегда этот процесс их радует. Подросток начинает мыслить иными категориями, отличными от родителей, имеет на многие вопросы свою точку зрения. По результатам опросов, примерно в 20% семей, это перерастает в конфликты.

Уважаемые родители, постарайтесь отнестись к мнению своих детей с подобающим пониманием и объясните, почему Вы при всем уважении к его взглядам думаете иначе. И запаситесь терпением, потому что в 15-17 лет подросток уже знает все, и не любит, когда его учат. (Как это сделать - в следующих выпусках)

Ваши вопросы Вы можете задать по электронной почте (1933mat@Gmail.com)

Педагог-психолог СУНЦ УрФУ Александр Мезенцев.