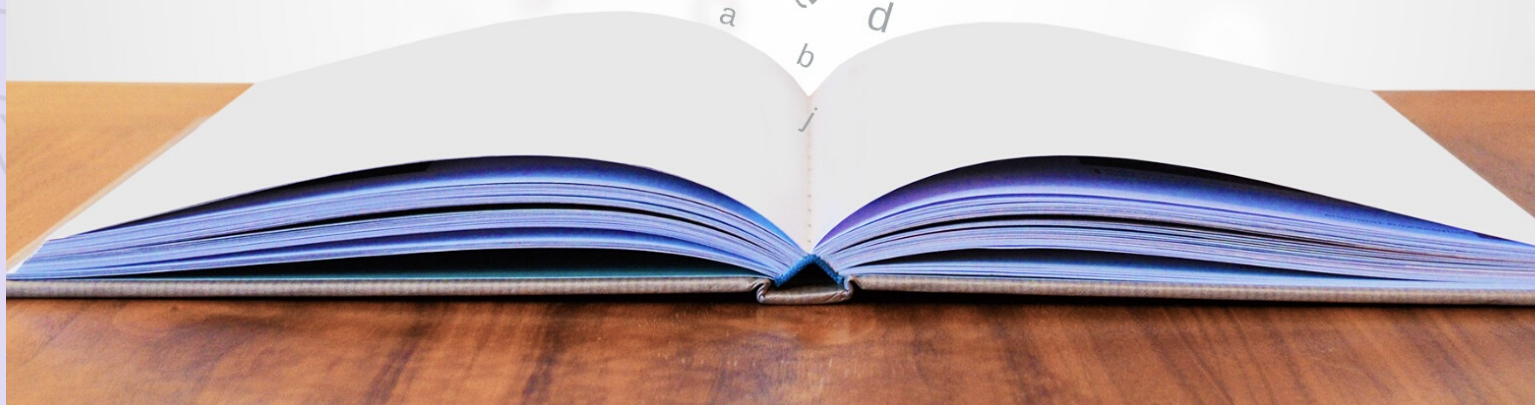


APRIL 2020

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ
ОБУЧЕНИИ

Педагоги-психологи СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.



APRIL 2020

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ С РЕБЕНКОМ



Выделите время чтобы провести его с каждым ребенком
Спросите своего ребенка чем бы он хотел заняться
Выключите телевизор и телефон.
Уделите время свободное от дистанционного обучения.
Слушайте их! Смотрите на них!
Повеселитесь!

ИДЕИ

Поговорите о чем-то, что им нравится: спорт, музыка, знаменитости, видео с YOUTUBE
Посмотрите домашний фотоальбом, или создайте коллаж из фотографий
Делайте домашние дела вместе в виде игры, соревнований.
Потанцуйте вместе или устройте дома настоящее караоке!

Педагоги-психологи СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.

ВВЕ

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗИТИВНОЙ НАСТРОЙ

ИЗМЕН

Используйте позитивные слова, когда говорите ребенку, что сделать. Доносите информацию точно, ясно и понятно. Хвалите детей, за что-то что они сделали правильно. Это подтвердит, что вы о них заботитесь и видите их. Будьте реалистичны. Надо понимать, что не один ребенок в мире не сможет сидеть тихо на одном месте целый день. Также давайте детям посильные задания с которыми они справятся. Постарайтесь создать детям ситуации успеха. Ведь сейчас у детей остался единственный источник похвалы и это Родитель.

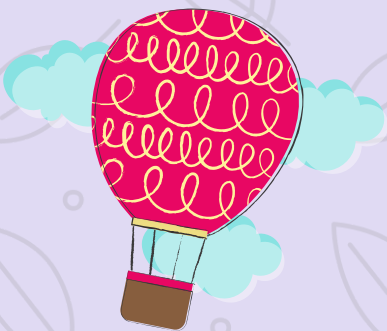


ПОМОГИТЕ СВОЕМУ ПОДРОСТКУ ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ

Подросткам очень важно иметь возможность общаться с друзьями. Постарайтесь чтобы подростком поддерживал связь с друзьями через социальные сети и другие платформы. Старайтесь не вмешиваться в личное пространство школьника (сообщения, диалоги, телефонные разговоры), но при этом узнавайте что размещают на страницах в соц сетях его друзья, можете вместе посмотреть. Старайтесь контролировать какие странички посещает ученик, так как они могут стать целью киберпреступников.

**Педагоги-психологи
СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.**

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ



Последствия помогают научить детей брать ответственность за свои поступки. Они также позволяют держать воспитание под контролем это более эффективно чем кричать или бить

- Дайте вашему ребенку поступить правильно, перед тем как дать ему пережить последствия
- Постарайтесь быть спокойными когда объясняете последствия поступков
- Убедитесь, что вы исполняете последствия. Например, забрать телефон на неделю очень трудно, а вот забрать на час более реалистично
- Когда наказание окончено, дайте ребенку сделать что-то хорошее, и похвалите его за это.

ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕНАПРАВИТЬ



-Перехватите плохое поведение с самого начала и перенаправьте внимание ваших детей с плохого поведения к хорошему.

- Остановите еще до того, как все началось!

Когда ребенок становится беспокойным, вы можете отвлечь его чем то интересным или веселым. Например, заняться "Веселой каллиграфией", как делает наша коллега психолог со своим сыном первоклассником.

- Хотите закричать? Дайте себе паузу на 10 секунд, медленно вдохните и выдохните 5 раз. Теперь постарайтесь отреагировать спокойнее.

**Педагоги-психологи СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.**

ВЫ НЕ ОДНИ

У миллионов людей те же страхи, что и у нас. Найдите кого-то с кем вы можете поговорить о том, как вы себя чувствуете. Послушайте их.

СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ

Нам всем иногда нужен перерыв. Когда дети спят, займитесь чем-то веселым или расслабляющим для себя. Сделайте список полезных вещей, которые Вы любите делать. Вы заслуживаете это.

Пауза может быть также полезной, когда вы чувствуете, что Ваш ребенок раздражает Вас или сделал что-то не так. Это даст Вам шанс быть спокойнее. Даже нескольких глубоких вдохов или осознание ощущения пола под ногами может иметь значение.

**Педагоги-психологи СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.**



СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ

Одноминутное упражнение которое вы можете сделать когда чувствуете стресс или тревогу:

Шаг первый: Расположение

- Найдите удобное сидячее положение, ступни на земле. руки отдыхают на коленях.
- Закройте глаза, если Вам так комфортней.

Шаг второй: Мысли, чувства, тело

- Спросите себя, "Что я сейчас думаю"
- Обратите внимание на свои мысли. Отметьте позитивные они или негативные
- Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя в эмоциональном плане. Отметьте, счастливые ли ваши чувства или нет.
- Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело. Отметьте, болит ли что-то или перенапряжено

Шаг третий: Сфокусируйтесь на своем дыхании

- Послушайте свое дыхание, вдох и выдох
- Можете положить руку на живот и почувствовать как он поднимается и опускается с каждым вздохом.
- Может Вам захочется сказать себе: "Все хорошо. Чтобы там ни было, я в порядке"
- Потом послушайте ваше дыхание какое -то время.

Шаг четвертый: Возвращение

- Обратите внимание на то, как чувствует себя все тело

- Прислушайтесь к звукам в комнате

Шаг пятый: Размышление

- Подумайте "Чувствую ли я какие либо изменения?"
- Когда будете готовы, откройте глаза

Педагоги-психологи
СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

ЭТО НОРМАЛЬНО СКАЗАТЬ "МЫ НЕ ЗНАЕМ, НО РАБОТАЕМ НАД ЭТИМ", ИЛИ "МЫ НЕ ЗНАЕМ, НО ДУМАЕМ". ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТО КАК ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ.

БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ И СЛУШАЙТЕ

Позвольте вашему ребенку свободно говорить. Задайте ему открытые вопросы, что бы понять, что ваш ребенок уже знает.

БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ

Всегда отвечайте на их вопросы честно. Подумайте о том, сколько лет ребенку и что он сможет понять.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Ваш ребенок может быть напуган или запутан. Дайте ему возможность поделиться тем, что он чувствует и дайте ему знать что вы рядом.

ЗАКОНЧИТЕ РАЗГОВОР НА ХОРОШЕМ

Проверьте в порядке ли ребенок
Напомните ему, что вам не все равно, и он может поговорить с вами в любой момент.
Потом сделайте что-то веселое вместе.

**Педагоги-психологи
СОПШМТ №11:
Жайлауова А.Н.
Назаренко Е.Г.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
СОПШМТ №11**

**НАЗАРЕНКО ЕКАТЕРИНА
ГРИГОРЬЕВНА
(6-11 КЛАСС)**

87081541031

**ЖАЙЛАУОВА АСЕЛЬ
НУРЛАНОВНА**

(1-5 КЛАСС)

87023354227

9.00-17.00

13.00-14.00 (ОБЕД)