

Советы для родителей младших школьников в период пандемии.

Навыки самоорганизации и самодисциплины являются умениями, которые формируются с возрастом, поэтому для школьников онлайн-уроки могут оказаться достаточно сложной задачей.

Постарайтесь использовать данное время, чтобы лучше узнать друг друга. Занимайтесь с ребенком совместной деятельностью, сделайте игрушку, приготовьте блюдо, нарисуйте рисунок, потанцуйте. Когда ребенок рядом с родителями и вовлечен в общую деятельность, это отлично снимает тревогу.

Чем заняться дома?

1. Найдите в Интернет-ресурсе упражнения, прописи, раскраски для улучшения мелкой моторики.
2. Развивайте навыки счета, в интернете есть тетради и тренажеры для улучшения счета, можно играть в магазин.
3. Читайте, выберите интересную книгу для ребенка и читайте вместе, по очереди или распределяйте роли. Просите ребенка во время чтения повышать и понижать голос (от шепота, до громкого говорения), это поможет формированию навыка для публичных выступлений, снижению скованности, повышению уверенности в себе.
4. Пополняйте бытовые навыки, на помощь придут вспомогательные мультики и фильмы.
5. Расширяйте объём памяти, учите стихотворения, не обязательно из школьной программы, песни, частушки.

Важно сохранить привычный образ жизни, иначе ребенку будет трудно вернуться к привычному темпу жизни. Сохраняйте обычный режим дня, устраивайте занятия как в школе, пусть присутствуют перемены.

Если ребенок волнуется из-за вируса, то можно говорить следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать) то все будут здоровы!». Не переводите данные советы в крайности, не заставляйте все время мыть руки, напоминайте об этом ребенку только тогда, когда это необходимо, иначе на фоне повышенной тревожности это может перерасти к навязчивости.

Поощрение.

1. Чаще одобрительно улыбайтесь ребенку во время выполнения им заданий.
2. Поощряйте ребенка жестами, ребенку всегда будет приятно, если родитель погладит по голове или приобнимет.
3. Словесно выражайте одобрение, больше используйте выражение: «мы согласны с твоим мнением», «а как ты считаешь?», «ты прав».
4. Формируйте традиции и ритуалы (по выходным вместе пеките блины, смотрите фильмы в определенный день недели, проводите совместную уборку и т.д.).

5. Если вы используете в качестве поощрения деньги, то интересуйтесь, как он будет ими распоряжаться.

Педагог-психолог Фомина Евгения Владимировна