

Как с пользой пережить карантин с ребенком.

Чем эффективно занять ребенка

- Не стоит отказываться от дополнительных занятий: рисование, аппликация, лепка, конструирование — все это будет способствовать развитию творческих способностей. Также для разгрузки можно использовать игры.
- Есть игры, которые будут не просто развлекать ребенка, но и развивать дополнительные полезные функции — например, мелкую моторику, внимание. Это и плетение бисером, и мозаика, и конструирование из кубиков лего.
- Психологи рекомендуют включить детям познавательный фильм и создать на его основе дневник личных открытий.
- Также занять ребенка можно чтением книг и созданием к ним иллюстраций — это разовьет кругозор и творческий потенциал ребенка.
- Не стоит забывать и о двигательной активности во время карантина. Утренняя физкультура должна быть обязательным ритуалом, как и зарядка во время перерыва. Также будет не лишним организовать игры на развитие координации.
- Предложить завести ребенку дневник настроения (для отображения своего эмоционального состояния, ежедневно вести), заполняя его, ребенок увидит в каком настроении он чаще пребывает, что даст ему возможность задуматься о том, что происходит в его жизни. Такой дневник очень информативен и для взрослых.
- Предложить ребенку познать себя с помощью психологических тестов (в интернете предложено множество таковых), это даст толчок к саморазвитию и большему пониманию себя самого.
- Организовать марфон семейный или среди друзей, одноклассников по прочтению интересной книги (список литературы предложен в конце статьи). Что это даст: возникнут общие темы для обсуждения, возможность высказать свои мысли и мнение, позволит лучше узнать мысли и суждения друзей, родных.

- Желательно составлять распорядок дня совместно с вашим ребёнком и договориться о том, как вы начнёте следить за его соблюдением. Например, когда родитель находится вне дома, он звонит ребёнку с работы в момент начала каждого нового пункта распорядка. Спрашивает, как прошло предыдущее действие, и напоминает о начале следующего. При необходимости вы со своим ребенком можете придумать систему мотивации и сделать свой распорядок дня более игровым.

- Существует риск, что дети будут проводить долгие часы дома в интернете, играя в видеоигры и за просмотром фильмов. Чтобы сделать домашнее время более осмысленным, необходимо осознанно помогать ребёнку в поиске занятий и заключать с ребёнком договоренности.

- Обязательно запишите в своём расписании дня, когда и как долго вашему ребёнку разрешается проводить свободное время за экраном компьютера.
- Вы можете посоветовать вашему ребёнку видеоролики с упражнениями, видеолекции, игры для тренировки мозга и другие развивающие занятия в интернете.
- Когда вы сами находитесь дома, привлекайте детей в уборку дома и приготовление пищи.
- В настоящее время не рекомендуется находиться в общественных местах, но всё же найдите возможность оставаться на открытом воздухе и заниматься спортом.
- Поищите в шкафах все забытые настольные игры и проводите время со своей семьёй.
- Дети всех возрастов нуждаются в любви и внимании своих родителей — даже подростки, которые не всегда сами об этом просят. Не забывайте слушать своих детей, по-доброму общаться и успокаивать их.

Плюсы карантина:

1. В условиях самоизоляции родители больше времени смогут проводить со своими детьми.
2. Взрослые, возможно, приучат своих чад к дисциплине и к самодисциплине.
3. Ежедневные специальные игры будут развивать в школьниках риторичку, внимание, развивать память.
4. Дети перейдут на здоровое питание, а регулярные занятия физкультурой укрепят их физическое здоровье.

15 современных книг для подростков

Мы сделали подборку произведений современных авторов. Эти книги помогут вам улучшить отношения с родителями и друзьями, разобраться с чувствами и вдохновят на успех.

Книги, которые помогут найти друзей

«Дом, в котором...», Мариам Петросян - Главные герои романа — подростки, живущие в интернате для инвалидов. Среди них есть лидеры, изгои, неформалы и те, кто стараются дружить со всеми. Они взрослеют, дружат и решают конфликты. В книге показано множество непростых ситуаций, и автор ненавязчиво рассказывает, как с ними справляться. Книга будет интересна подросткам старше 12 лет.

«Чудо», Р. Дж. Паласио - Книга про пятиклассника по имени Август. Он играет в компьютерные игры, обожает свою собаку, смотрит «Звёздные войны». Вот только из-за редкой генетической болезни он перенёс 27 операций на лице. Эта книга о юморе,

настоящей дружбе, доброте и принятии себя таким, какой ты есть. Самый удачный возраст для чтения — после 14 лет, но можно и раньше.

«Янка», Тамара Михеева - Родители главной героини Яны развелись, они с мамой переехали в город на берегу моря. Теперь пятнадцатилетней девушке нужно побороть в себе обиду на отца, найти новых друзей и понять, чем она хочет заниматься. Роман поможет вместе с героиней разобраться в своих чувствах, научит налаживать отношения с людьми, а также станет отличным чтением на каникулах для подростков старше 16 лет.

Книги, которые помогут пережить первую любовь

«Правдивая история Федерико», Антон Соя Рафинелли - «Жуткая» сказка о любви клоуна Федерико и красавицы Надиры придётся по душе всем подросткам старше 12 лет. История о том, как среди жестокости и страха сохранить настоящее чувство. Отношения Федерико и Надиры доказывают, что нужно всматриваться в суть вещей, видеть в людях хорошее и верить, что дружба и любовь спасут мир.

«Виноваты звёзды», Джон Грин - История о двух влюблённых — Хейзел и Огастус. Их любовь переживает множество испытаний. Вместе они борются с раком, который поразил их обоих. Ребята поддерживают друг друга и стараются ловить оставшееся время. Несмотря на то что героям романа шестнадцать и семнадцать лет, книга понравится и более младшему возрасту.

«Первокурсница», Виктория Ледерман - История любви семнадцатилетней Саши Тюлькиной — отличный пример современной книги про подростков. Героиня всеми силами старается завоевать расположение любимого человека. Если вы в старших классах, то, скорее всего, вы узнаете в ней себя и получите ценные советы, как выходить из неловких ситуаций с юмором.

Книги, которые помогут полюбить учиться

«Я хочу в школу!», Евгения Пастернак и Андрей Жвалевский - История про вымышленную альтернативную школу. В ней дети не сидят за уроками и не зубрят правила. Они делают интересные проекты вместе с друзьями разного возраста. Но не всё так просто — школу грозятся закрыть, и дети должны будут учиться в обычной. Удастся ли им привыкнуть к новым обстоятельствам и при этом сохранить любовь к знаниям? Читателю предстоит найти ответ на этот вопрос. Книга подойдёт для всех любителей учиться старше 12 лет.

«Разноцветный снег», Наталия Волкова - Книга, словно увлекательный познавательный квест по истории. Отличное чтение на ночь для подростков старше 14 лет. Главные герои — ребята из литературного кружка, где они постоянно получают странные задания. Одно из них — узнать, был ли предателем известный в городе ещё с войны Антон Петрович Старцев. Разворачивается целое историческое расследование, которое должно помочь восстановить справедливость. Удивительно, но это помогает героям ещё и разобраться в самих себе.

«Школа в Кармартене», Анна Коростелёва - Эта книга рассказывает о волшебной школе в Кармартене, населённой обычными людьми и мифологическими

персонажами. Стать её студентом просто: нужно лишь после наступления 16 лет найти директора Мерлина и сдать ему экзамен. При этом необязательно уже быть с какими-то способностями — магии там научат. А кроме неё, химии, физике, медицине и другим важным наукам. Студенты школы Мерлина настолько позитивные и активные, с таким удовольствием всё изучают, что могут заразить своей тягой к знаниям кого угодно.

Книги, которые помогут добиться успеха

«Правило 69 для толстой чайки», Дарья Варденбург- Главный герой книги — тринадцатилетний Якоб Беккер, мечтающий совершить кругосветное путешествие на яхте. Он записывается в секцию и начинает упорно заниматься. Первое время нет никакой практики — только правила. Впереди маячит чемпионат, а у Якоба заикание, стеснительность и проблемы в семье. Эта книга о том, как несмотря ни на что добиться своей мечты и справиться с трудностями.

«Первая работа», Юлия Кузнецова - Героиня книги Маша мечтает уехать на стажировку в Барселону. Но родители считают, что это слишком дорого. Зато предлагают девушке другой вариант — поработать репетитором по испанскому для шестилетней избалованной Даши. Пока Маша занимается с девочкой, она открывает для себя много нового, тренирует свой язык, а главное — идёт к своей мечте.

«Пик», Роланд Смит - Вдохновляющая история о четырнадцатилетнем Пике, который обожает высоту. Однажды отец предлагает ему подняться на Эверест, стать самым молодым покорителем этой могущественной вершины. В пути мальчик столкнётся с разными трудностями: болезнью, страшной непогодой, сильным страхом, усталостью и другими. Но это всё закалит его и поможет разобраться в самом себе.

Читайте с удовольствием!

Психологи – родителям: как организовать обучение ребенка на дому не поддаваться панике.

Переход на дистанционное обучение вызывает большие трудности не только у педагогов.

В России массовый карантин. Детей распустили по домам учиться дистанционно, родителей переводят на удаленную работу. При этом взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации образовательного процесса. Все это – на фоне угнетающих новостей из вне. Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

Оказалось немало родителей, которые столкнулись с трудностями карантина. Приходится настраивать учебный процесс и преодолевать сопротивление ребёнка. Для детей карантин – это каникулы. Но так не пойдёт. Нужно использовать эту вынужденную изоляцию, чтобы развить у своего ребёнка навыки самообразования и принятия ответственности за свое образование.

– Не все школьники воспринимают учебный материал из уст учителя одинаково. Некоторые, например, на уроках почти не слушают, читают потом дома учебники и при этом имеют высокий уровень знаний. У некоторых наоборот больше развита слуховая память, им достаточно прослушать информацию на уроке. Современные ученики имеют возможность найти дополнительную информацию в интернете, уточнить дополнительно если что-то не понимают. В сети много предложено видеоуроков. В настоящее время навыками пользования компьютерной техникой, дети обладают настолько уверенно, что могут являться учителями для нас родителей. Технические вопросы по организации проведения дистанционного - онлайн обучения на себя берут? специалисты. Основной и достаточно сложный вопрос остается в самоорганизации и мотивации детей обучаться как при дистанционном обучении, так и в привычном режиме.

Для всех родителей сейчас необходимо организовать дистанционное обучение и условия комфортного пребывания дома на карантине.

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

Для всех родителей сейчас необходимо организовать дистанционное обучение и условия комфортного пребывания дома на карантине.

Предлагаем несколько практических советов:

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника

психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении.

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета также подготовили памятку для родителей, чьи дети переходят на дистанционное обучение. Представляем ее вашему вниманию.

- 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, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
- Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, 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.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.