

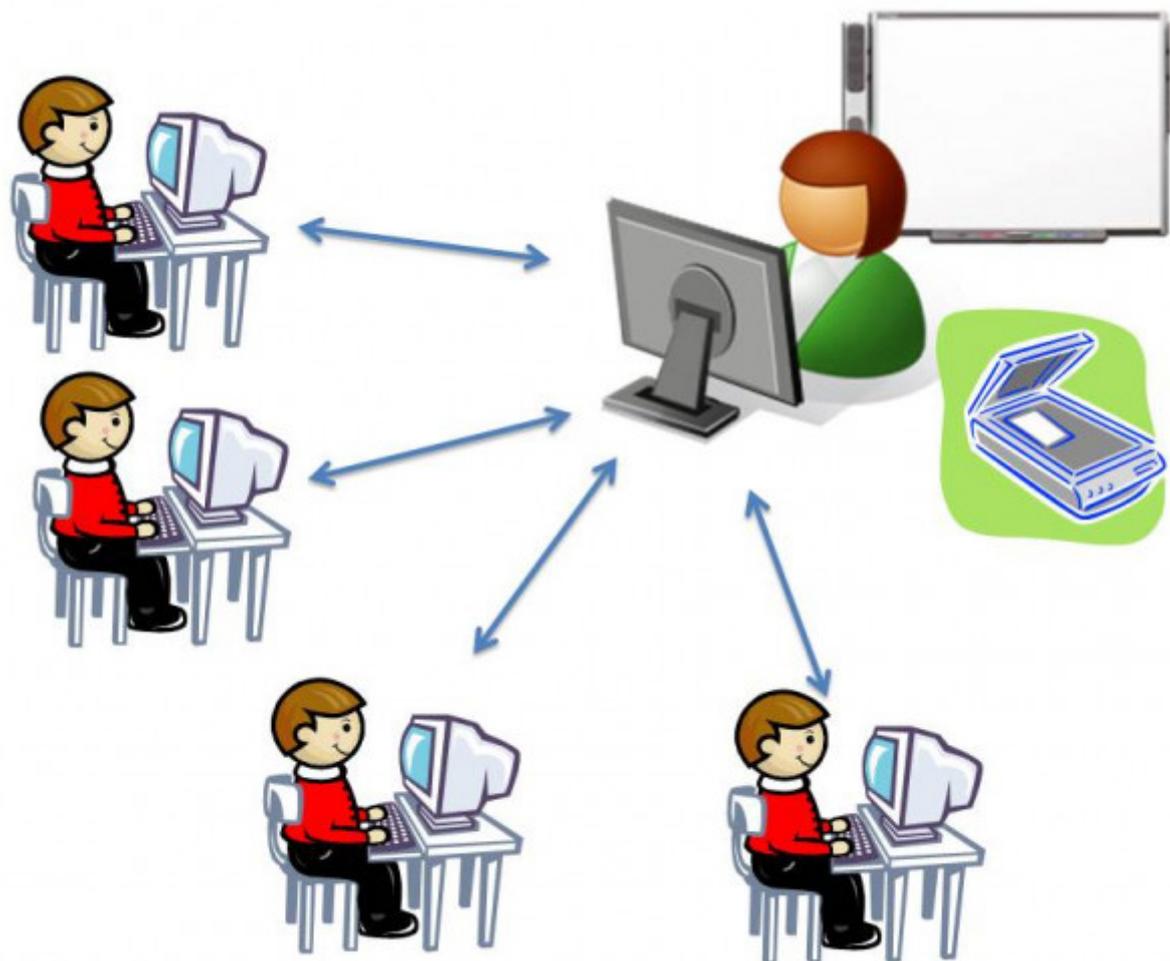
Помощи родителям по вопросам медиабезопасности детей и подростков в условиях дистанционного образования.

1. <http://iro23.ru/informacionnaya-bezopasnost> «Методические рекомендации для родителей по обеспечению кибербезопасности» ГБОУ ИРО Краснодарского края
2. <http://cdo.iro23.ru/mediabez> пособие для педагогов и родителей «Медиаграмотность»
3. <https://мвд.рф> рекомендации Управления «К» МВД России,
4. <http://detionline.com/> Дети России Онлайн,
5. <http://цифроваяграмотность.рф> проект «Цифровая грамотность»,
6. <http://персональныеданные.дети> проект Роскомнадзора,
7. <https://kids.kaspersky.ru/> защита детей Лаборатории Касперского,
8. <http://i-deti.org/> безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, мнения, международный опыт
9. Сетевичок.рф - главный советчик в сети. Здесь ребенок может узнать о безопасности в сети понятным и доступным языком, а при возникновении критической ситуации обратиться за советом. А также принять участие в конкурсах и стать самым цифровым гражданином!

Сайты популярной психологии для родителей

1. <http://www.detiseti.ru/modules/myarticles/topic/16/> «Терапевтические сказки»,
2. <http://www.lumara.ru/> «Сказкотерапия для всех»,
3. <http://www.lukoshko.net/> «Лукошко сказок»,
4. <http://www.cofe.ru/read-ka/list.asp?heading=96> Детский сказочный журнал «Почитай-ка»: подраздел «Задача на прощание»,
5. <http://www.kindergenii.ru/index.htm> Интернет – сайт «Веселые развивалки и обучалки»
6. <http://www.detiseti.ru/> интернет - сайт «Дети сети...»,
7. [http://adalin.mospsy.ru/»](http://adalin.mospsy.ru/) интернет – сайт «Психологический центр Адалин»,
8. <http://www.solnet.ee/index.html> детский Интернет - портал «Солнышко»,
9. <http://www.prozagadki.ru/> «Prozagadki.ru»
10. <https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/> Портал Я-родитель, содержащий видеоуроки и образовательный материал
11. <https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/> инфографика для родителей;
12. https://ruroditel.ru/news/vserossiyskie/10_sovetov_roditelyam/ онлайн-центр поддержки родителей Народный Родительский Антивирус (#НРА);
13. <https://nra-russia.ru/> национальная родительская ассоциация.

Рекомендации психолога для родителей по организации дистанционного обучения



10 правил дистанционного обучения

1. В первую очередь, **спокойствие**. Как бы банально не звучала фраза "у спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. Подготовьте для ребенка **рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на

телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.

4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между уроками и 30 минут через каждые 2-4 часа занятий.

5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.

6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их с доски.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов школ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Как помочь гиперактивным и медлительным детям в дистанционном обучении?

Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

Правила работы с медлительным ребенком

- Утром, при подготовке к урокам, **важно рассчитывать время** так, чтобы дать ребенку возможность встать, умыться и позавтракать спокойно, в его собственном темпе. Для этого, возможно, придется раньше ложиться спать и раньше вставать.
- Для медлительного ребенка очень важны **привычные условия работы**. Если у него есть собственный письменный стол, если он приступает к домашним заданиям всегда в одно и то же время, то его психике проще быстрее включиться в работу.
- Медлительному ребенку **трудно переключаться** с одного вида работы на другой. Не нужно озадачивать его неожиданными вопросами, пока он занят предыдущим заданием.
- Старайтесь избегать ситуаций, когда от ребенка нужно получить быстрый устный ответ на неожиданный вопрос. Необходимо предоставить ему **время на обдумывание** и подготовку.
- Не работать на «скорость».
- У медлительных детей часто плохо развита координация движений, поэтому полезно использовать специальные упражнения для развития моторики. В процессе выполнения этих упражнений можно одновременно тренировать темп и скорость движений.
- При выполнении домашних заданий с медлительными детьми **не рекомендуется делать перерывы по время занятий по одному из предметов**, поскольку заново включиться в работу ребенку будет сложно. Лучшая схема такова: позанимались математикой – отдохнули – начали заниматься письмом.
- Чтобы ребенок успевал уловить мысль и действия учителя, рекомендуется **идти на шаг впереди**, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке. Допустим, если на ближайшем уроке дети будут изучать виды животных, можно посмотреть научно-популярный фильм о животных планеты, чтобы ребенок уже частично включился в контекст темы.
- Медлительные дети часто тревожны и, как следствие, не уверены в себе. Работайте только на **"положительном подкреплении"**: при неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький, успех подчеркните. Это будет самым лучшим стимулом для ребенка.

Правила работы с гиперактивным ребенком

- Обязательно соблюдайте **режим дня!** Вставать, обедать, делать уроки, отдыхать в одно и то же время, даже в выходные дни. Это особенно важно для таких деток. У ребенка с СДВГ низкий уровень нейродинамики, поэтому он быстро устает и выключается из процесса.
- По возможности **придерживаться единой системы требований.**
- Гиперактивные дети очень чувствительны к похвале. Их нужно стараться **чаще поддерживать, хвалить.** В данном случае нет опасности перехвалить.
- При разговоре старайтесь **смотреть ребенку в глаза**, можно держать ребенка за руки.
- Инструкции даем короткие, пошаговые.
- При выполнении домашней работы лучше **делить упражнение** на несколько коротких блоков /частей.
- Ребенку будет легче, если при выполнении домашней работы перед ним будет **план действий:**
 1. Сесть;
 2. Достать учебники и тетрадь;
 3. Посмотреть задание.и т.д.
- **Новые требования вводите заранее**, постепенно, чтобы ребенок успел привыкнуть. Можно вывесить их на видном месте и периодически к ним возвращаться. Требования не должно быть много, но они должны быть четкими, понятными. О каких-то важных событиях или планах гиперактивному ребенку тоже лучше говорить заранее, тогда не будет столь бурной реакции.
- **Обстановка в семье** должна быть по возможности комфортной, спокойной; это поможет уравновесить эмоциональный фон ребенка.

Бывает, что дистанционно дети учатся значительно лучше. Сейчас самое главное - справиться с первыми трудностями. Может быть всех нас ждут новые возможности? Всем успехов!!!

Источник: <https://www.ufamama.ru/Posts/View/6108>

Рекомендованные сайты для родителей детей ОВЗ

Рекомендации родителям о организации развивающих занятий.

(<https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Rekomendacii-roditelyam-po-organizacii-razvivajushhih-zanyatij.docx>)

Рекомендации родителям по активации саморегуляции познавательной деятельности и поведения детей с зпр

(<https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Rekomendacii.pdf>).

Тетрадь для развития мышления Н.В Бабкина

(https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Babkina_Razvivaem-myshlenie.pdf)

Тетрадь для детей « Развиваем внимание»

(https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Babkina_Razvivaem-vospriyatie.pdf).

Только без паники: как сохранить спокойствие во время пандемии?



Легко сказать, «не паникуйте!». Но как не паниковать? Коллективная паника – это не просто страхи разных людей. Главное её черта – стремительное заражение. Такая паника распространяется как настоящий информационный вирус, растёт в геометрической прогрессии и приводит к массовым поведенческим нарушениям. Пугающая информация, а также дезинформация распространяются гораздо быстрее, чем само заболевание.

Коронавирус – слово, которое оказалось на языке и в мыслях каждого жителя планеты. Пандемия, охватившая весь мир, не только нарушила наш привычный ритм жизни, но вселила страх и панику. Паника — приступ мучительной тревоги и страха, который сопровождается чувством бессилия и невозможности повлиять на происходящее. Подобный вирус — явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно. Тогда как способность трезво мыслить дает возможность уберечь себя и близких от заражения. Если вы чувствуете, что вас гнетёт окружающий информационный фон, что в ваши мысли стали приходить чужие тревожные идеи, вы совершаете импульсивные «панические» действия (например, оптовые покупки), то эти рекомендации для вас.

Как же не поддаться панике во время пандемии?

1. Прежде всего, **начните фильтровать информацию**. Получайте информацию о ситуации с пандемией только в достоверных источниках. Есть официальный сайт ВОЗ с достоверными данными, блоги врачей-вирусологов, находящихся на передовой, личные страницы людей, живущих в зоне карантина в Европе. Отписывайтесь от тех, кто сеет панику или, наоборот, демонстрирует презрение к общепринятым правилам и мерам безопасности. Как правило, такие люди хотят «прославиться» или слить негатив. Пусть они получают свою минуту славы, но не ценой вашей нервной системы.

2. **Не преувеличивайте риск**. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за руль. Таким

образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного.

3. Не стоит недооценивать влияние нашего психологического состояния на физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами. Если мы станем заложниками тревоги, паники, страхов, негативизма — все это тут же ослабляет нашу способность противостоять болезням. И в то же время, если мы заботимся лишь о психологическом состоянии, можно своевременно не заметить или не придать нужного значения важным физиологическим симптомам, которые сигнализируют о необходимости медицинской помощи.

4. Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию. Панику часто останавливают знания и действия. Иногда для стабилизации внутреннего состояния достаточно предпринять меры профилактики (например, ограничить посещение многолюдных мест) или продумать план действий на случай, если худшие ваши ожидания оправдаются (например, позаботиться о наличии врача, которому вы доверяете).

5. Используйте технику Cognitive defusion (когнитивное расцепление) — отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время пандемии, и просто их перенаправлять.

6. Позаботьтесь о своём личностном ресурсе. Вы же наверняка слышали о гормоне под названием серотонин, он же гормон «удовольствия»? Чем больше такого гормона вырабатывает наш организм, тем выше его сопротивляемость. Напишите список того, что наполняет вас энергией, заряжает новыми силами. Это могут быть физические нагрузки, общение с друзьями, творчество, сон, музыка, кино, путешествия и т.д. Хорошо, если этот список будет охватывать разные сферы жизни. Старайтесь находить возможности для реализации пунктов из вашего списка в своем ежедневном графике.

7. Активируйте чувство равновесия. Здесь вам пригодится техника из арт-терапии. Для выполнения этой техники возьмите лист бумаги, карандаши или краски, и рисуйте «здоровье». Изображайте на рисунке все, что у вас ассоциируется с этим понятием. А мозг, в свою очередь, получив сигнал для подсознания, все это активирует. Готовый рисунок можно повесить на видное место.

8. Постарайтесь сосредоточиться на себе и запишите свои собственные опасения, реальные и предполагаемые угрозы во время пандемии. Какие ваши планы могут быть нарушены, за чье здоровье и почему вы переживаете, какие защитные меры вы должны предпринять?

9. Преодолеть панику, тревогу хорошо помогают и **дыхательные упражнения**. Приведём несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно.

РМедленные вдох и выдох

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырёх, задержите дыхание ещё на 5-6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5-6 раз, можно выполнять перед сном.

Р Дыхание животом

Примите удобное положение стоя или сидя, немного приподнимите подбородок. Сделайте медленный полный вдох через нос, сначала заполняя воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе, наоборот, расслабляйте и опускайте грудь, а потом живот. Повторите от 10 до 15 раз.

Р Вдох и выдох через разные ноздри

Примите удобную позу и закройте глаза. Поднесите к носу указательный и большой пальцы. Прикройте одним пальцем руки левую ноздрю, сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, прикрыв при этом правую ноздрю. Затем, наоборот, вдох через правую, задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Сделайте четное число повторов.

10. Если уровень вашей тревоги настолько высок, что не позволяет вести нормальный образ жизни, **обращайтесь за помощью к специалисту.**

Как поддержать человека, который очень волнуется?

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать — значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний. Это очень важно.

В целом главное — больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

А как жить дальше?

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, мы рекомендуем оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, — и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на