Рекомендации для родителей обучающихся с особыми потребностями в период дистанционного обучения

И начинать нужно не с работы на бумаге или за компьютером, а с ЗАРЯДКИ.

1. Зарядка.

   - Зарядка должна включать растяжки и упражнения на оптимизацию тонуса.
   - Важно выполнять дыхательные упражнения. Можно выполнить глубокий вдох носом, а на выдохе с воздухом выбросить звук А или И, или ХА (помогает повысить настроение, благотворно влияет на весь организм)
   - Кинезиологическая разминка полезна и для детей, и для взрослых. Эффективна для развития межполушарного взаимодействия, координации движений, развития регуляции, помогает поддерживать оптимальный тонус. Выполнять эти упражнения можно утром, вечером, перед работой, требующей умственной нагрузки. Желаю удачи!
2. Важно помнить, что наиболее работоспособным временем являются утренние часы с 9.00 до 13.00 и днём с 16.00 до 18.00. У каждого ребёнка индивидуальные особенности деятельности, работоспособность зависит от темперамента ребёнка, организации внимания и конечно здоровья. Есть такие дети, которые после 10 минут работы уже начинают ронять ручку, чесать за ухом и т.д. или наоборот, смотрит в одну точку, не реагирует (его активное внимание закончилось, мозг устал), и значит, нужна помощь в виде смены деятельности, активизирующих упражнений или какого-то яркого эмоционального момента (например, съесть конфетку).
3. Сохраняйте и поддерживайте для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. Старайтесь сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).
5. 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.
6. Посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире.
7. Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, новых интересных дел, получения знаний.
8. Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, постарайтесь наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время.
9. Самая часто встречаемая трудность для ребёнка собраться и внимательно работать, особенно в домашних условиях, где много отвлекающих моментов. Как нам известно, внимание организующий процесс. То есть, если внимание не активное, все познавательные процессы (восприятие, память, мышление, воображение) не

включаются в работу. Развитию внимания, памяти, мышления, помогают психологические игры, которые мы предлагаем использовать и играть вместе с ребёнком.

Спасибо Вам за терпение и любовь к Вашим детям!