

1. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УЧИТСЯ ДОМА.

Снижение интереса к учебе – одна из самых распространенных острых проблем для многих семей, а особенно эта проблема актуально в ситуации дистанционного обучения.

«Гармоническое, всестороннее развитие возможно только там, где два воспитателя – школа и семья – не только действуют заодно, ставя перед детьми одни требования, но и являются единомышленниками, разделяют одни убеждения, всегда исходят из одних и тех же принципов, не допускают никогда расхождений ни в целях, ни в процессе, ни в средствах воспитания»

В. А. Сухомлинский

Учеба требует немало сил, а в условиях обучения на дому сил может понадобиться значительно больше. Я считаю, что карантин не причинит сильный вред знаниям ваших детей. Более того, я уверена, что он пойдет им на пользу. В сложившейся ситуации, как и во многом другом, в первую очередь нужно видеть не проблему, а возможность/ шанс. Одна из них – шанс, что ребенок научится учиться сам. А это важнейший навык будущего.

Как помочь моему ребенку учиться дома?

Вы можете посодействовать тому, чтобы занятия проходили эффективно. Во-первых, помогите сыну или дочери не выпадать из здорового режима дня. Подъем может быть позже, чем в обычное школьное время, но уроки должны проходить строго в первой половине дня – с равными интервалами. За основу стоит взять расписание, которое действует в вашей школе.

Во-вторых, не давите на ребенка – говорите с ним, помогите ему самому прийти к решению, что организму надо восстановиться после долгого сидения перед экраном. Вместо электронных игр можно организовать интересные и полезные занятия в домашних условиях.

Родители, предостерегаю вас: даже в этот непростой период не надо делать уроки за ребенка! Школьные отметки – не главная составляющая образования. Гораздо важнее то, чему ребенок может научиться самостоятельно. Не пытайтесь быть мультипрофильными учителями. Даже если вы точно помните, как решать уравнения с дискриминантом и запросто можете проанализировать причины первых неудач Красной армии в начале Великой Отечественной войны. Знать что-то самому и уметь этому научить – совершенно разные вещи.

Вы, конечно же, можете оказывать помощь. Есть правило – давать ребенку не рыбу, а удочку. Не отвечайте на прямой вопрос «Мам, пап, а какой здесь правильный ответ?» Дайте направление: придумайте пару наводящих вопросов, подскажите, в какие учебники или словари заглянуть.

Не паникуйте из-за оценок. Пусть школьник получит свою тройку. Благодаря этой тройке он сможет проанализировать ошибки и восполнить пробелы в знаниях. Отметка – она же для корректировки работы, а не для внесения в почетную грамоту или в позорный список. Так что наберитесь терпения.

Ваш контроль за тем, насколько внимательно ребенок смотрит в ноутбук, не должен быть чрезмерным. Контролировать следует не процесс, а соотношение результата с потраченным на него временем.

Не спешите скупать в интернет-магазинах все гаджеты для онлайн-учебы. Ребенок не должен приступать к занятиям, обложившись планшетами и смартфонами со скачанными играми, фильмами. Эта мысль будет отвлекать. Разумеется, в комнате для занятий не должно быть пачек чипсов, стаканов с газировкой. Никакой еды. Иначе ученик будет постоянно переключать внимание – на выполнение школьных заданий у него будет уходить в четыре раза больше времени, и он очень устанет. Так что делу время, потехе час.

Итак под итожим. 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.

6. Подберите одежду для занятий, работа 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. Не игнорируйте успехи ребенка! Даже самые маленькие и незначительные победы (для вас) вашего чада, могут быть для него сравнимы с получением олимпийской медали.

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](#), по мнению нейроокулистов, это помогает удерживать зрение на прежнем уровне.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. Если вы столкнулись с необходимостью посоветоваться с преподавателем или ваш ребенок не может разобраться с заданием, помните, что учителя – тоже люди. Договариваться о дополнительном звонке стоит заранее – обсудив время и удобный онлайн-формат. Представьте, ему сейчас одновременно пишут сообщения сто, а то и двести человек. И не переживайте, для педагогов школ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Образовательный проект [Арзамас](#)

Уникальный просветительский проект, посвященный истории культуры. Основа сайта – курсы по истории, литературе, искусству, антропологии, философии, о культуре и человеке. Курсы – это 15-минутные аудио- или видеолекции, прочитанные учёными. материалы, подготовленные редакцией — это справочные заметки и длинные статьи, фотогалереи и кинохроники, интервью со специалистами и списки литературы, дополнительно раскрывающие тему.

[Online Test Pad](#)

Основанный как конструктор тестов, сайт превратился в большой образовательный проект, где можно проверить свои знания по всем школьным предметам.

[Постнаука](#)

Один из самых крупных русскоязычных каналов о науке. Лекции из области естественных, точных и гуманитарных наук.

Язык канала: русский

Конечно, в данном обзоре указано далеко не всё. Особенно это касается ресурсов по отдельным школьным предметам. Учителя и воспитатели ваших детей сориентируют вас. Обращайтесь к ним за помощью. Старайтесь быть всегда с ними на связи.

2. КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРИ ПАНДЕМИИ.

В связи с сложившейся эпидемиологической ситуацией, люди часто встречаются с рядом проблем: тревога, волнение, страх, депрессия и т.д.

Ситуация, конечно, отражается на настроениях: кто-то ринулся скупать продукты, кто-то запасается медицинскими масками и антисептическими средствами, кто-то ищет у себя опасные симптомы. Люди с «тонкой душевной организацией» сейчас особо уязвимы.

Медики советуют не поддаваться паническим настроениям, так как это может навредить здоровью. Есть ряд рекомендаций, которые помогут устранить тревожность:

-Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации не стоит паниковать — это нормально.

-Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни:

- правильном питании, режиме сна, физических
- упражнениях и общении с близкими дома,
- либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.

-Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения. Ограничьте время, которое вы тратите на прочтение и просмотр новостей. «Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру.

Каждый человек способен изменить отношение к негативной ситуации и даже разглядеть в ней плюсы. Например, можно воспользоваться свободным временем в карантине и начать воплощать свои задумки и отложенные дела.

Начните с малого, например, с уборки в доме, работы в огороде, разбору завалов на балконе, стирке и конечно же привлекайте к этому своих детей.

Потратьте это время с пользой для себя и своих близких, подумайте о сложившейся ситуации как о возможности, о появлении у вас свободного времени, которого нам так часто не хватает.

Негативное мышление воздействует на иммунитет, поэтому вероятность подхватить какую-нибудь заразу возрастает. Позитивное настроение, наоборот, придает сил и бодрости.

3. КОРОНОВИРУСНЫЙ КАРАНТИН: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА КАК НЕ ПАНИКОВАТЬ РОДИТЕЛЮ.

Что такое паника?

Паника с точки зрения психологии может быть вызвана «эмоциональным заражением». Немногие об этом задумываются, но эмоции — заразны. Если вы находитесь рядом с тревожным человеком, то постепенно и без собственных причин начинаете испытывать те же чувства. Когда они возникают у многих людей вокруг, трудно не поддаться «заражению». Это происходит, даже когда у вас нет оснований или внутренних причин для беспокойства.

Как же не поддаться эмоциональному заражению? Ваша главная задача — дозировать получаемую информацию и контролировать негативный приток. Мы сами не замечаем, как искусственно можем накрутить эмоциональный фон: видим пустые полки в магазине — и нас это пугает, слышим паникующих людей, соприкасаемся с пугающей информацией, постоянно смотрим новости по определенной теме. Задумайтесь: глобально ничего не изменится, если вы перестанете каждый час просматривать телепрограмм-каналы, где появляются новые данные, сводки и цифры. Но вам точно станет спокойнее, если вы немного отгородитесь от поступающей информации.

Многие живут с высоким уровнем тревоги. И для таких людей это норма жизни. Если это было личностной особенностью человека в юности, молодости, зрелости, с возрастом это может усилиться. В семье, где у одного из родителей высокий уровень тревожности на детей (особенно, когда 24 часа все находятся в одном доме) такое состояние их родителей тоже сильно влияет.

Как защитить себя от паники?

1) Если вы много работаете, общаетесь с друзьями или продумываете, чем заполните день — не будет времени смотреть новости. Бесконечный просмотр новостной ленты в фейсбуке — зависимость, которая вызывает скачок адреналина. Научитесь управлять своими интересами — тогда болезненная и тревожная зона снизится. Подумайте, что для вас полезно: найдите интересную книгу, скачайте фильм, который давно хотите посмотреть, поиграйте в компьютерную игру, займитесь иностранным языком, сходите в гости. Выделяйте полчаса в день для чтения новостной ленты, остальное

время заменяйте на что-то другое. Четко определите для себя это время и старайтесь не нарушать это правило.

2) Учитесь отвлекаться — управлять вниманием, попробуйте организовать личные задачи и коммуникацию с людьми — это важно. В стрессе хочется быть в социуме, объединяться с людьми. Но не делайте это, чтобы пострадать — задавайте полезный и рациональный инфоповод: как отметить будущий день рождения, отдохнуть, если не получится съездить в Европу, чем занять себя на карантине, как получить максимум пользы от нахождения дома.

3) Помните про тело: оно напрягается при повышенном стрессе и панике — и это не фигура речи. Учитесь специально расслаблять тело — спокойный организм получает сигнал «все нормально» и не паникует. Примите горячую ванну, выполните дыхательные упражнения, массаж, займитесь нервно-мышечной релаксацией по Джекобсону для снятия мышечных зажимов — система работает как аутотренинг. Такие упражнения особенно хорошо делать перед сном — помогает избавиться от сложных состояний и быстрее заснуть.

4) Запомните простую, но очень важную вещь: в глобальном смысле от вас вообще ничего не зависит. Найдите зону, где от вас что-то зависит: носите с собой антисептик, мойте руки, не трогайте лицо, пейте горячий чай, организуйте свободное время, займитесь чем-то полезным, расслабляйтесь, даже если считаете это глупой идеей.

Подведем Итоги.

Структурируйте свой день — подумайте, где преобладает тревога, и займите это время чем-то интересным и полезным. Выделяйте на панику определенное ограниченное время и не превышайте лимит.

Контролируйте зону ответственности — места, за которые отвечаете только вы. Только вы знаете и решаете, когда и сколько раз помыть руки, что брать на улицу, когда надевать медицинскую маску.

Отпускайте лишние мысли, направляйте внимание в зону, которую считаете полезной: медитация, чтение, музыка, сериал.

Расслабляйте тело: сделайте растяжку, примите горячую ванну, массаж, если живете не одни.

Наградите себя приятными вещами, при этом задайте меру удовольствиям: здорово, если порадуете себя пирожным, но не стоит так делать пять дней подряд — вы привыкнете, и радость перестанет работать, либо вы просто съедите слишком много.

Социализируйтесь: встречайтесь с друзьями — онлайн или лично, задавайте тему, общайтесь на отвлеченные темы. Выделяйте рациональные аргументы из диалога и обсуждайте факты без эмоциональной окраски.

Если вы не справляетесь с тревогой, нарушается сон, аппетит, и доходит до панической атаки — обратитесь к психологу или позвоните на горячую линию экстренной психологической помощи.

4.СОВМЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

Как известно, любая совместная деятельность сближает людей. А игра — тем более. В ней человек может расслабиться, взять на себя другую роль и с лёгкостью снять все жизненные стереотипы, раскрыться. К тому же игра — это безграничное поле для фантазии. Для ребёнка же игра всегда актуальна, а в определённый период она является основным видом деятельности, через который он познаёт мир и себя в этом мире. Что касается психологических игр, то они предоставляют бескрайние возможности для познания себя и других в любом возрасте.

Психологические игры способствуют развитию таких важных качеств, как самоконтроль, самоанализ, познание своих внутренних состояний, умение их определять для себя, понимать, объяснять, выражать словесно и уметь донести свои потребности до другого человека. Приведём пример игр, в которые вы сможете поиграть с ребёнком. Помимо интересного времяпрепровождения, это поможет вашему сближению и усилению взаимопонимания.

1. «Совместная история»

Эта игра поможет разрядить обстановку, наладить понимание с другими, настроиться на одну волну, и зачастую оказывается очень увлекательной для ребёнка.

Кто-то начинает рассказывать историю. Затем по кругу каждый продолжает историю соседа. Получается одна большая, часто смешная история. По времени игра может продолжаться сколько угодно.

Если вы играете вдвоём с ребёнком, то можете использовать терапевтический критерий игры. Когда вы понимаете, что история отражает его жизнь, то можете продолжением истории помочь ему решить ситуацию. Это будет сделано ненавязчиво, потому что фактически вы говорите не о ребёнке, а о герое истории. Совместными усилиями вы можете помочь этому герою прийти к хорошему финалу.

2. «История предмета»

Какой ваш самый любимый и дорогой предмет? Расскажите историю этого предмета от его лица. Как он появился на свет? Что он из себя представляет? Опишите его. Его жизнь, чувства, мысли? Есть ли у него хозяин, и кто он? Как он к нему относится?

Если ребёнок не может всё запомнить, нужно ему помочь, задавая вопросы. Зачастую от имени предмета ребёнок говорит о своей жизни, тех проблемах, с которыми он столкнулся, как он их решал. Если вы уловили эту связь, то ориентируйтесь на контекст истории, можете задать интересующие вас вопросы. Так вы узнаете взгляд ребёнка на актуальную для него проблему.

В игре не нужно перебивать друг друга или делать комментарии, а нужно внимательно слушать. В конце каждого рассказа можно перейти к обсуждению.

Понравилась ли тебе твоя история? Почему? Хотел бы ты что-то в ней изменить? Не кажется ли тебе, что жизнь этого предмета похожа на твою? В чём?

Старайтесь направлять его на развёрнутый ответ, советуя подумать, уточнить. Все участники игры рассказывают свою историю.

3. «Совместный рисунок»

Хорошее упражнение для эффективного налаживания взаимопонимания с ребёнком.

Берётся один лист бумаги и карандаши (или фломастеры). Кто-то из участников рисует изображение на листе бумаги, затем каждый участник по очереди дорисовывает картину. Совместный рисунок также может обладать целительным эффектом. Например, если малыш рисует всё в тёмных тонах, попробуйте внести в рисунок яркие светлые краски. Наблюдайте за его реакцией. В рисунке вы можете даже предоставить ему выход из сложной ситуации, которую он может отобразить. Когда все участники согласны с тем, что рисунок закончен, можно переходить к обсуждению.

Тебе понравился рисунок? Как ты думаешь, о чём он? Какой получился рисунок (весёлый, грустный, добрый, злой, красивый или нет)? Почему? Что бы ты хотел в нём поменять сейчас? Тебе понравилось рисовать вместе? Если да, то чем?

Не пренебрегайте обсуждением, ведь именно оно является ключевым этапом психологических игр. Ребёнок направляет своё внимание внутрь, учится самопознанию и раскрывает свои новые грани.

4. «Сходства и отличия»

Это упражнение помогает понять особенности друг друга и своё отношение к ним. Такая игра особенно интересна и познавательна для подростков.

Упражнение проходит в группах по 2 человека. Участники делятся на пары, после выполнения упражнения люди в парах могут поменяться и снова сделать задание. Подумайте и напишите 3-5 сходств между вами и вашим соседом.

Когда список составлен, озвучьте его друг другу и обсудите полученные критерии. После этого напишите 3-5 различий между вами. В парах обсудите полученный результат.

5. «Хорошо ли мы знаем...»

Родители и дети должны вначале подумать, а потом письменно ответить на предложенные вопросы:

- Чем больше всего любит заниматься их ребёнок/мама, папа?
- Какое у него любимое блюдо?
- Какие качества они ценят в людях больше всего?
- Что, вернувшись из школы/работы, ребёнок/родитель делает в первую очередь?
- Какой у него самый любимый цвет?
- Какой праздник он больше всего любит?
- Что может его порадовать?
- Какой школьный предмет у него самый любимый?

Игру можно сделать в виде соревнования, разбиться на команды. Побеждает тот, кто лучше знает членов своей семьи. Но главная победа в том, что если вы чего-то не знали друг о друге, вы сможете заполнить пробелы.

5. СТОРИТЕЛЛИНГ.

Сторителлинг (storytelling) — это умение рассказывать истории. За этим простым на первый взгляд определением кроется много нюансов. Мы все рассказываем друг другу истории и общаемся при их помощи, но вместе с тем не каждый устный рассказ или статья в интернете становятся историей.

Термин «сторителлинг» пришел к нам из английского языка и в доскональном переводе звучит как «рассказывание истории». Однако, в русском языке этому термину имеется весьма хороший синоним – «сказительство», подразумевая под собой исполнение сказаний, искусство увлекательного рассказа. Первоначально техника сторителлинг зарекомендовала себя как довольно результативное средство построения внешних и внутренних корпоративных коммуникаций. В настоящее время данная техника активно используется и в образовании.

Для чего детям нужны сказки, истории, мультики и фильмы? В первую очередь для того, чтобы передавать практический опыт, рассказывать о различных действиях их последствиях, совершенствовать воображение и пробуждать эмоции. Это необходимо для развития человека. По сути, любая из этих форм повествования является направлением сторителлинга.

Целительное значение сторителлинга заключается в том, что в процессе повествования человек заново создаёт себя, "отрачивает себе душу", несмотря на тяжёлые удары судьбы, которые, выпали на его долю. Повторное описание жизненных событий, свидетелем которых стал рассказчик истории, помогает его переживаниям обрести большую осознанность, целостность и глубину.

Обратимся теперь к практической части и обсудим, каким образом можно научить детей сочинять и рассказывать собственные истории, а также в чем заключается польза сторителлинга, его потенциальные возможности для работы детских психологов и школьных педагогов.

Приведённые ниже игры, упражнения и задания можно не только успешно использовать для решения конфликтов, эмоциональных и поведенческих проблем, но и развивать с их помощью [воображение](#), память, образное [мышление](#), речь и фантазию, а так же коммуникативные способности и умение сотрудничать в группе сверстников. Родители смогут почерпнуть здесь интересные игры для укрепления контакта со своим ребёнком и приятного совместного времяпровождения или проведения домашних праздников.

Какие материалы вам могут понадобиться для подготовки?

Запаситесь различными ярко иллюстрированными журналами (которые вам не жалко будет разрезать), старыми открытками и наклейками, фломастерами, карандашами, ручками, пластилином, гуашью, кисточками, ножницами и клеем, цветным и прозрачным скотчем. Кроме того, вам пригодится цветная и белая бумага, газеты, крафт бумага и старые обои, листы плотного картона, в том числе из под бытовой техники, если вы захотите изготовить большие декорации к спектаклям, поставленным на основе придуманных детьми историй. Дополнительно вы можете заранее подобрать подходящие музыкальные записи в разных жанрах, создающие то или иное настроение, эмоции.

Как сочинять истории?

Бывает так, что вдохновение не всегда приходит быстро к начинающим рассказчикам. Кроме того, детям и подросткам требуется некоторое время для знакомства с методом сочинения историй и сказок, который предлагают им взрослые, своего рода преко́нтакт, чтобы появились внутренняя лёгкость, свобода и доверие к своим творческим импульсам, спонтанность. Ведь в обычной жизни взрослые нередко обесценивают или останавливают попытки детей фантазировать, с раздражением говоря: "Ну что за чепуху ты опять придумал? Почему ты все время витаешь где-то в облаках?". Иногда родители даже стыдят или высмеивают своих детей, если случайно обнаруживают их личные дневники, сочинения или же записи с собственными стихами. После таких травматичных ситуаций детям и подросткам бывает трудно снова поверить в свой творческий потенциал.

Чтобы у вас и детей появились силы для творчества вам помогут следующие игры и упражнения, позволяющие потренироваться в сторителлинге и фантазировании.

Функции волшебной сказки или "Карты Проппа".

Известный детский писатель и педагог Джанни Родари (1920 - 1980) предлагал использовать специальные карточки-подсказки, созданные на основе работ нашего отечественного лингвиста, выдающегося учёного и исследователя волшебных русско-народных сказок - Владимира Яковлевича Проппа. Их легко изготовить самим, напечатав на цветном картоне основные компоненты (функции) будущей истории, из которых состоит структура и последовательность любой народной волшебной сказки:

1. Сказочный герой, история его появления и жизнь, до начала развития значимых событий;
2. Предписание/ приказание или запрет, которые нельзя было нарушать;
3. Нарушение главным героем/ героями запрета/ предписания;
4. Возникает беда/ проблема, вредительство или недостача как следствие нарушения запрета;
5. Трудная задача, которую герою предстоит решить;
6. Отъезд героя из отчего дома и выбор дальнейшего пути (переход в сказочное пространство);
7. Встреча с волшебным помощником или дарителем и испытание героя на смелость, доброту, храбрость, ум и так далее;
8. Волшебные дары и их получение героем;
9. Появление антигероя/ антагониста (для малышей его можно упростить до злодея), его характер и свойства;
10. Борьба героя и антигероя;
11. Победа героя и устранение первоначальной беды/ вредительства/ недостачи (решение проблемы);
12. Возвращение в отчий дом, обратный путь (он так же может сопровождаться какими-то трудностями);
13. Прибытие домой и столкновение с изменениями, которые произошли за время отсутствия героя (часто главного героя не узнают на этом этапе);

14. Здесь может снова появиться антигерой или другие отрицательные персонажи, которые присвоили себе победу и достижения главного героя;
15. Трудные испытания дома;
16. Главный герой снова побеждает, успешно преодолевая последнее испытание и доказывая, что он изменился не только внешне за время своего отсутствия, но и внутренне, приобрёл новый опыт и знания (прошёл инициацию во взрослую жизнь);
17. Теперь родные и друзья узнают героя;
18. Антагонист или ложный герой, выдававший себя за победителя, изобличается;
19. Антигероя справедливо наказывают;
20. Завершающий праздник или свадьба главного героя.

Эти компоненты можно упростить и сократить для младших ребят, а так же держать перед глазами одним списком во время сочинения истории, или же изготовить для каждого этапа повествования отдельную карточку с надписью и соответствующей картинкой/ рисунком для тех детей, которые пока ещё не умеют читать, затем перемешать все карты, вытянуть несколько и предложить играющим построить свой рассказ на основе только этих карт. Здесь найдётся место для бесчисленных экспериментов: например, можно сочинять историю не с начала, а с конца этого списка, или с середины, взяв в качестве отправной точки завязку будущего сюжета.

Композиция или игра в "Кто? Где? Когда? Что делал?".

Для начала предложите им простой вариант, когда на листе бумаги в заданной последовательности напечатаны основные вопросы (элементы композиции), и каждый ребенок, глядя на них, записывает свою историю.

Второй вариант добавляет игре веселья и хулиганства: дети пишут на листах бумаги ответы на первый вопрос "Кто?", затем делают загиб, чтобы никто не смог увидеть их вариант, и передают свой листок соседу - так происходит обмен по кругу. Далее каждый отвечает на второй вопрос "Где?", но уже на чужом листке, снова загибает лист, закрывая свою надпись и передаёт своему соседу. Письменные ответы и обмен листочками продолжаются до тех пор, пока не закончатся вопросы (см. список-подсказку выше). После этого каждый разворачивает по одному листку и зачитывает вслух получившийся рассказ. Чаще всего в конце выходят очень смешные истории или весёлая чепуха, помогающая раскрепостить фантазию юных рассказчиков.

Третий вариант этой игры: дети пробуют отвечать на вопросы, начиная с самого последнего, и смотрят, какие истории у них получатся, если повествование разворачивается в другой последовательности.

Сторителлинг, творческие игры, упражнения и задания.

"Загадки".

Предложите детям выбрать по одному сказочному персонажу/ предмету/ явлению природы/ цвету/ животному/ растению/ действию/ чувству и так далее, но не называть это слово вслух (можно записать на бумажке, чтобы не забыть самому и спрятать ее в карман), а потом описать остальным участникам то, что ты загадал, таким образом, чтобы случайно не назвать сам предмет. Другие дети должны внимательно выслушать рассказ и попробовать разгадать загадку. Можно использовать таймер или песочные часы, чтобы играть на время, а так же ввести жетоны, например, красивые пуговицы или камушки, чтобы выбрать того, кто больше всех разгадает загадок, либо сочинит самую трудную/ захватывающую/ смешную загадку. Эта игра развивает не только [воображение](#) и речь, но и память, внимание, ассоциативное [мышление](#).

"Сделай коллаж и расскажи".

Для этой игры вам понадобятся: различные иллюстрированные журналы, которые вам не жалко пустить в дело, клей, ножницы, а так же плотные листы картона или ватмана. Участники получают задание найти наиболее понравившиеся им картинки в журнале, вырезать их и наклеить на более плотную основу так, чтобы у каждого получилось от 10 до 15 карточек. Размер произвольный и вы можете его выбрать заранее сами. Из иллюстраций можно по-своему усмотрению делать коллажи на карточках, либо просто произвольно наклеивать понравившиеся ребёнку фрагменты картинок из журнала. Последний способ подходит для детей младшего возраста. После подготовки карточки перемешиваются и кладутся картинками вниз. Участники игры по очереди открывают по одной карточке, придумывая и рассказывая свою часть общей истории, продолжая с того момента, где остановился предыдущий игрок. История должна иметь начало, завязку и конец. Взрослый может в это время записывать получившееся повествование, а потом прочесть всем, какая история получилась.

"Волшебный мешочек".

Будет здорово, если вместе с детьми вы сошьёте симпатичный мешочек, или же возьмёте уже готовый, и сложите различные мелкие предметы и игрушки: камушки, стеклянные шарики, пёрышки, шишки, фигурки из киндер-сюрприза, монетки, пластмассовых солдатиков или же животных и так далее. Затем каждый из игроков может достать, не глядя, один или несколько любых предметов, чтобы на их основе сочинить свою собственную историю или же групповую. В первом случае игроки могут записать для начала придуманные

истории на бумаге, а потом зачитать их друг другу. Такой мешочек удобно брать с собой в поездки, чтобы отвлечь ребёнка. Педагоги могут в соответствии с темой урока подобрать игрушки или предметы, относящиеся к определённой категории, например, к теме "осень", или "новый год", или "море".

"Книга историй".

Смастерите вместе с детьми собственные книжки или дневники для записи историй и сказок. Такие поделки могут стать хорошим подарком кому-то из друзей или близких. Подумайте о формате будущей книжки (альбомная или стандартная, большая или маленькая), нарежьте белые или цветные листы, а так же картон или крафт бумагу в соответствии с нужными вам параметрами, соедините их стопкой и сшейте с помощью толстой иглки, а затем украсьте наклейками, обрезками красивой бумаги, блёстками и другими понравившимися вам материалами, либо разрисуйте обложку фломастерами и ручками по своему вкусу. Большой выбор всего необходимого для декорирования "книги историй" вы найдёте в отделах по скрапбукингу. Кроме того, наличие такой замечательной книжки, сделанной вручную, будет поощрять юных рассказчиков совершенствовать свои графические навыки при самостоятельной записи историй. Этот блокнот можно использовать и как дневник для фиксирования значимых событий в жизни или необычных снов.

6.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ

Воспитывая будущих цифровых граждан, важно научить детей осознанно и ответственно относиться к использованию информации в Интернете, научить их правилам сетевого этикета и возможностям для защиты собственного творчества в сети.

Информационная безопасность в отношении детей обеспечивается комплексом мер и включает в себя государственное регулирование ([Федеральный закон от 29.12.2010г. №436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"](#)), процесс воспитания и обучения в образовательной организации и дома, а также набор основных правил технического и организационного характера для саморегулирования цифрового поведения пользователей.

Родителям рекомендуется обращать своевременно внимание и не допускать просмотра ребенком медиапродукции с информацией, причиняющей вред его психическому здоровью и нормальному возрастному развитию.

В процессе обучения и воспитания детей рекомендуется:

1. Формировать основы информационной компетентности, а именно:
 - умение искать и анализировать информацию в Интернете,

- подвергать ее критической оценке, сопоставлять различные факты и данные;
 - навыки создания информационных объектов с использованием цифровых ресурсов – сетевых, текстовых, изобразительных, аудио и видео,
2. Обучать правилам «компьютерной гигиены»: проводить зарядку для глаз, физкультминутки, контролировать время пребывания за компьютером, информировать о правилах безопасного использования Интернет.
 3. Научить выстраивать личное пространство при коммуникации в Интернете:
 - презентовать себя в Интернете;
 - выстраивать социальную сеть взаимоотношений в Интернете (друзья, знакомые);
 - взаимодействовать с другими пользователями в сообществах;
 - соблюдать этические правила и социальные нормы в отношениях;
 - использовать различные модели общения в зависимости от вида ресурса, цели и аудитории,
 - научить избегать и справляться с основными коммуникационными рисками (общение с незнакомцами, агрессия и сексуальные домогательства).
 4. Формировать основы экономической грамотности при использовании Интернета в потребительских целях:
 - осознавать собственные потребности и возможности их удовлетворения с помощью различных интернет-технологий,
 - оценивать основные риски, связанные с приобретением и потреблением товаров и услуг в Интернете (например, распознавать интернет-мошенничество, недобросовестную торговлю и т.д.)

Полезные ссылки

- Рекомендации Управления «К» МВД России <https://мвд.пф>
- Дети России Онлайн <http://detionline.com/>
- Проект «Цифровая грамотность» <http://цифроваяграмотность.пф>
- Проект Роскомнадзора <http://персональныеданные.дети>
- Безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, мнения, международный опыт <http://i-deti.org/>
- Онлайн-площадка «Единый урок» <https://www.единыйурок.пф>
- -«Медиаграмотность» <http://cdo.iro23.ru/mediabez>, <http://detionline.com/>, <http://цифроваяграмотность.пф>,
<http://персональныеданные.дети>, <https://kids.kaspersky.ru/>

7.РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКА.

Информацию о профессиональных планах ребенка можно получить только в ходе откровенной беседы с ним, ни в коем случае не на бегу.

1. Лучше всего завести разговор как бы «к слову». При этом старайтесь проявлять терпение, такт и искреннюю заинтересованность.
2. Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы, надо попытаться понять, с чем это связано.
3. Полезно предложить ребенку поработать на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие.
4. Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор.
5. Если старшеклассник только мечтает, а ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.
6. Помогите своему ребенку подготовить «запасной вариант» на случай неудачи на выбранном пути. Нет проблем у тех мам и пап, чьи дети с ранних лет мечтают о карьере врача, космонавта или юриста и с упорством штудируют учебники, готовясь к поступлению в вуз. Впрочем, по заверениям специалистов, таких детей меньшинство, гораздо больше тех, у кого выбор профессии вызывает серьезные сомнения и трудности. Что делать родителям в такой ситуации? Разворачивать серьезную профориентационную работу! Причем вопрос о том, куда пойти учиться, лучше начинать решать еще в 8-9 кл.

Вместе, но не вместо

Главное для родителей - отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него. Помогают потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И

растерянность

подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший малыш подсознательно ждет совета от старших, даже если

прямо он об этом не говорит.

С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. Важно, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так

решил. Ведь если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то и учиться он не для себя,

воспринимая учебу как скучную и тягостную обязанность. Но, разумеется, действенная профориентационная работа возможна только в тех семьях, где налажена доверительная атмосфера. Если же диалога не получается и обсуждение любого вопроса заканчивается открытой конфронтацией, значит сначала надо восстанавливать «погоду в доме» а уж потом заниматься планированием будущего.

7 шагов к решению

Итак, задача родителей не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Как это сделать?

ШАГ1. Составьте таблицу профессиональных

предпочтений. Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни. Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). Впишите эти пункты столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными.

Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание.

Разумеется, такой способ профориентации - не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику

самостоятельно поразмышлять (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее.

ШАГ 2. Расширьте знания о профессиональном мире. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, - а подчас и нереалистичны. Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. Другие смешивают понятия «профессия» и «должность», например, заявляют: «Хочу быть начальником!» Кто-то говорит, что любит играть в компьютерные игры, получать информацию из Интернета, поэтому хочет стать программистом. А ведь программист - отнюдь не просто пользователь компьютера. Задача родителя - выступить

экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает.

К профориентационной работе можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, - стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу.

Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.

ШАГ 3. Больше информации! Активно (и вместе с ребенком!) собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях.

В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!).

ШАГ 4. От слов - к делу. Но не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему «прорепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе.

ШАГ 5. Предложите ребенку пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но, прежде всего, познать себя - свои личностные качества, способности, стремления. Ведь очевидно, что карьерных высот

человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой - соответствует его способностям. Например, дизайнеру важно иметь зрительную логику и образное мышление, журналисту - умение замечать детали и связно излагать мысли, инструктору по фитнесу - физическую подготовку и организаторские способности и т. д. В Интернете есть много толковых тестов (например, на сайтах www.proforientator.ru; www.recccons.ru; www.kop.ru), которые позволяют «нащупать» профессиональные интересы, личностные особенности, способности старшеклассника и соотнести эти параметры друг с другом. Однако надо иметь в виду, что цель таких тестов - не выдать готовый ответ на вопрос «кем быть», а «запустить» процесс самопознания, помочь ребенку разобраться в том, какой он по складу характера, к чему у него есть склонности, а к чему нет. И ни в коем случае нельзя считать полученные результаты и выводы однозначно верными.

ШАГ 6. В образовательное учреждение - на экскурсию. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» - и желательно не в один. Не придавайте таким походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите в образовательное учреждение просто как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое».

ШАГ 7. Обсуждайте альтернативы. Говоря с ребенком о будущей профессии, не заикливайтесь

на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном аэродроме не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу. Можно спросить прямо: «А чем ты собираешься заниматься, если у тебя не получится стать экономистом?» А можно обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Андрей всю жизнь мечтал стать футболистом, готовился к спортивной карьере, но получил травму, и ему пришлось уйти. Теперь он думает, кем быть». Ошибка - тоже опыт. Выбор профессии - дело, без сомнения, важное и ответственное, но не стоит относиться к нему как к процессу необратимому. Тот выбор, который делают наши дети сегодня, отражает лишь их нынешние интересы и потребности. Замечательно, если выбранная специальность всегда будет им интересна, ну а если их предпочтения изменятся - в этом нет никакой трагедии. Специалисты отмечают, что выбор профессии один раз и на всю жизнь уходит в прошлое. Мы живем в мире, который стремительно меняется. Невозможно предсказать, какова будет ситуация на рынке труда, скажем, лет через десять. Не исключено, что специальности, которые в настоящее время востребованы и высоко оплачиваются, совсем не будут таковыми и наоборот. Но в любом случае у каждого остается возможность что-то переиграть или начать

(памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника! Ваши сын или дочь приняли важное решение — участвовать в Едином государственном экзамене (ЕГЭ).

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
- откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
- Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на *подготовку организма*, а не на приобретение знаний.