

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы педагога-психолога

- ❖ 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 взрослого (родителей, близких).
- ❖ 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!
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ Помогите ребенку организовать рабочее пространство, все необходимое должно быть на расстоянии вытянутой руки. Лишние сложности с ежедневным переоборудованием рабочего места могут негативно влиять на учебную мотивацию.

- ❖ 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.
- ❖ В конце каждого дня **обсуждайте с ребенком**: что получилось, какие трудности были, делитесь своими чувствами, слушайте ребенка. Так создается доверительная атмосфера в доме, которая и послужит психологическим тылом для ребенка в этот нелегкий период.
- ❖ 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.

по материалам специалистов ЦЭПП МГППУ

