

## Рекомендации психолога родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении

И так, сбывается мечта очень многих школьников — учиться, не выходя из дома. Давайте вместе с детьми попробуем успокоиться и подумать, какие советы при организации дистанционного обучения можно использовать.

Любое обучение требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины. В этом плане младшим школьникам, безусловно, будет сложнее всего, так как у них эти навыки еще только формируются, и абсолютному большинству из них нужна контролирующая и направляющая помощь взрослого. Даже онлайн - уроки для **первоклассника** — это достаточно сложно. Поэтому

1. Следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный **распорядок и ритм дня** (*время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и др.*). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
2. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить **спокойное, адекватное отношение к происходящему**. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
3. 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 ресурсов!
4. 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.

**С подростками** тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации обучаться дома, куда сложнее. Тут тоже потребуется помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.

Педагоги и психологи не рекомендуют использовать денежные методы поощрения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а запросы у ребенка растут — вы же не хотите, чтобы в обмен за сданные ЕГЭ ребенок потребовал у вас автомобиль? Поэтому

1. 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 (учи.ру ([uchi.ru](http://uchi.ru)), Умназия ([umnazia.ru](http://umnazia.ru)) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Детям нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.

2. **Соблюдайте режим дня.** Дистанционное обучение — это не каникулы. Ребенок может дать себе незначительные поблажки (вставать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы), но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Поначалу все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребенка в этом интересе, обсуждайте с ним

способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями, помогите подключить камеру и проверить микрофон и т. д.

3. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким и 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.
4. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, 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 (спорт, музыка, кино, кулинария и т.д.).

Материалы взяты с сайта <https://www.rospsy.ru/node/394>

Источники: Центр экстренной психологической помощи, Факультет психологии образования, Факультет юридической психологии ФГБОУ ВО МГППУ