

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

*Как взрослый может облегчить себе и ребенку новый режим, рассказали психологи Московского государственного психолого-педагогического университета.*

1. Сохранять и поддерживать привычный распорядок и ритм дня ребенка (режим сна, отдыха, время урока, время перемен и тд.)

2. Так как эмоциональное состояние ребенка взаимосвязано с состоянием взрослых, родителям необходимо стараться сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящей ситуации.

3. Из-за создавшейся ситуации паники и тревоги создается зона риска для учащихся с повышенным уровнем тревожности, поэтому, рекомендуется не погружать детей в длительные обсуждения о пандемии и ее рисках, но также важно вести себя спокойно, рассудительно, не избегая вопросов ваших детей о вирусе, создавая поле семейного доверия.

4. Родителям рекомендуется ориентироваться только на официальную информацию о дальнейших шагах при текущей ситуации, понимая, что в условиях созданного ложного «информационного шума» нелегко получить неверную, дезориентирующую информацию.

5. В этот период дети вынуждены свести круг реального общения к минимуму, потому они могут продолжать общение онлайн через Ватсап, ВК, и другие средства коммуникации, не выпуская гаджетов из рук, что может раздражать родителей. Относитесь к этим особенностям с пониманием, студентам и самим нелегко, ведь теперь они лишены удовольствия живого общения со сверстниками.

6. Время карантина-отличная возможность провести время с вашим ребенком вместе. Составьте список важных дел, а возможно и игр, которые могут заменить сидение у телевизора или компьютера. Поручайте вашим детям миссию-помогать дома. В условиях социальной изоляции важно помнить о потребности детей быть полезным и значимым. Замечайте маленькие победы детей, отмечайте их и хвалите. И помните – мы любим детей безусловно.

7. Не забывайте проводить совместные физкультминутки дома, учеными давно доказана взаимосвязь физических тренировок с положительной динамикой психики.

8. Рекомендуется в конце каждого дня обсуждать 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.

9. Важно уметь устанавливать диалог и дружелюбное общение с ребенком, верить ему, в его способности.

10. Помогите организовать вашему ребенку рабочее учебное пространство, все необходимое должно быть на расстоянии вытянутой руки. Лишние сложности с ежедневным переоборудованием рабочего места могут негативно влиять на учебную мотивацию.

11. Постарайтесь разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию от классного руководителя и администрации учебного заведения. Школе также нужно время для организации учебы онлайн. Существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

12. Сделайте дистанционные уроки привлекательнее для ребенка. Попробуйте «освоить» некоторые из них совместно: например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Таким образом дети будут более мотивированы, а родители смогут лучше узнать и понять их.

13. Постарайтесь уменьшить информационный поток из новостей и лент в социальных сетях. Для того чтобы быть в курсе актуальных событий, 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 сохранить спокойствие. Одновременно важно оставаться в контакте с близкими и друзьями. В разговорах старайтесь не концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и иных вызывающих тревогу событиях.

14. Организуйте периоды самостоятельной активности ребенка. Его не нужно все время развлекать и занимать. В то же время включите в распорядок совместные занятия, которые давно откладывались. Главная идея в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для интересных дел.

15. Подскажите ребенку идеи виртуальных конкурсов и других позитивных активностей. Провести их можно в чате среди одноклассников и друзей. Подросткам предложите вести собственные видеоблоги на интересную тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главная задача родителей в период дистанционного обучения состоит в том, чтобы сделать период пребывания дома для ребенка ресурсом, а не наказанием. Ресурсом для получения новых знаний, навыков, интересных дел. Помогайте, если замечаете, что требуется помощь.

Дистанционный формат обучения в новинку и преподавателям, и родителям, и учащимся, однако вместе мы все преодолеем!