

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

*Наши дети осваивают школьные предметы дистанционно. Мы, родители при этом вынуждены взять под контроль домашний учебный процесс. Как взрослый может облегчить себе и ребенку новый режим?*

**Сохраните и поддерживайте привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Постарайтесь сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

**Не погружайтесь в длительные обсуждения пандемии и ее рисков.** Ведите себя спокойно и сдержанно. Не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не смакуйте подробности «ужасов» из интернета.

**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.

**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.

**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.

**Посоветуйте ребенку избегать общения в социальных сетях.** Они переполнены «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести туда важную переписку. Избегайте частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1-2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и читать сообщения лишь при необходимости.

**Организируйте периоды самостоятельной активности ребенка.** Его не нужно все время развлекать и занимать. В то же время включите в распорядок совместные занятия, которые давно откладывались.

**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).

Дети быстро осваивают необходимые навыки и уже через несколько дней могут самостоятельно посещать онлайн-проекты.

**Главная идея в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для интересных дел.**

*Источник: авторские коллективы факультетов «Юридическая психология» и «Психология образования» Московского государственного психолого-педагогического университета.*

**Единый Общероссийский телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей  
— 8-800-2000-122 —  
работает во всех регионах Российской Федерации**

Подробная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)