

## **Дистанционное обучение. Рекомендации психолога родителям.**

В сложившейся обстановке самоизоляции и повсеместном переходе детей на дистанционное обучение, у родителей возникает резонный вопрос: как организовать свою домашнюю жизнь, создав при этом благоприятные условия для реализации учебного процесса? Как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям обучения? И как справиться со стрессом и разногласиями, возникающими в результате освоения изменившегося уклада жизни?

Чтобы ответить на представленные вопросы и выбрать для себя правильные пути их разрешения, предлагаю ознакомиться с общими рекомендациями, которые могут быть полезны в условиях реализации дистанционного обучения:

1. Для того чтобы адаптация к новым условиям обучения прошла более успешно, необходимо, в первую очередь, выстроить удобный и привычный для ребенка распорядок дня, близкий к тому, который соблюдался во время посещения школьных занятий. При составлении такого режима, следует также учесть и индивидуальные особенности ребенка. Важный момент: рекомендуется достаточно строго придерживаться распорядка дня, это поможет ребенку избежать излишнего напряжения и стресса.
2. Также, для повышения продуктивности дистанционного обучения, важным условием является правильная организация рабочего места учащегося. Необходимо заранее готовить все тетради, учебники, пособия и канцелярские принадлежности, которые могут пригодиться ребенку во время занятий. Это избавит ребенка от переключения внимания на решение организационных моментов во время самого урока, а также от стресса в случае необходимости искать нужный предмет по всему дому в ходе занятия.
3. Поддержите ребенка и помогите ему, если он не может самостоятельно разобраться в рекомендациях учителей или настройках дистанционных платформ, для него и для вас самих это новый опыт и еще одна возможность проявить свою заботу и участие.
4. Родители учащихся также 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.
5. Относитесь настороженно к любой поступающей вам информации извне, касающейся организации дистанционного обучения. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
6. Важно соблюдать баланс между учебой и отдыхом. Именно сейчас это сделать труднее, так как привычное место отдыха — дом, превратилось и в место обучения. Поинтересуйтесь у ребенка, как бы он сам хотел провести свое свободное время. Предложите разные варианты отдыха, в том числе избегая переключения с компьютера (при дистанционном обучении) на другие гаджеты (для игр, просмотра развлекательного контента). Попробуйте перенести в домашнюю обстановку те занятия, которыми занимается ваш ребенок в секциях и кружках. Пригласите ребенка помочь вам с совместными домашними делами, в процессе которых можно поговорить по душам (переберите альбомы с фотографиями, приготовьте что-нибудь вкусное и т.д.). Еще одним

вариантом семейного досуга могут стать различные настольные игры, время на которые раньше найти было непросто.

7. За всеми семейными развлечениями и активностями не забывайте, что иногда ребенку (особенно в подростковом возрасте) необходимо давать возможность побыть наедине с самим собой, что непросто в условиях самоизоляции и нахождении дома всех членов семьи на протяжении длительного времени. Это важно и взрослым, чтобы не устать друг от друга.

8. Помимо обучения школа дает детям возможность общения со сверстниками, что является неотъемлемой частью их школьной жизни. Поощряйте общение ребенка со своими одноклассниками и друзьями, в свободное от уроков время. Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов между детьми (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

9. Самое главное: для того чтобы дети чувствовали себя спокойно и уверенно в сложившихся условиях, спокойными и уверенными должны быть взрослые. Постарайтесь сохранять адекватное и критичное отношение к происходящему. 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 сети Интернет!

Если Вам будут необходимы дополнительные рекомендации по вопросам психологического сопровождения дистанционного обучения, отправляйте письма на адрес электронной почты: [PetroVarvara2015@yandex.ru](mailto:PetroVarvara2015@yandex.ru)

Педагог-психолог МАОУ СОШ №18

Петрова Варвара Андреевна