

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

**Давайте вместе с детьми попробуем успокоиться и подумать, какие советы при организации дистанционного обучения можно использовать.**

Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...

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.

### ***Что делать?***

Выделите направления, в которых вам нужно двигаться:

- чтение (выберите интересные сказки и рассказы),
- письмо и развитие мелкой моторики (в сети сейчас масса прописей, развивающих упражнений и раскрасок),
- постоянное пополнение бытовых знаний (тут на помощь придут развивающие фильмы и мультфильмы),
- развитие навыка счета (снова ищем развивающие тетради и тренажеры, можно устроить дома игру в магазин и т. д.)

Большую часть этого можно и нужно делать в игровой форме. Но, например, выполнение задания по письму и математике можно оформить в виде уроков за рабочим столом, чтобы ребенок не отвлек от этой формы обучения.

### ***С подростками тоже не так просто.***

Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в классе, например, обучаясь дома, куда сложнее. Тут тоже потребуется помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.

Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить.

И напоследок — самое главное.

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка.

Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком много (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов.

Также стоит помнить, что сама ситуация карантина может быть источником стресса и переживаний. Не стоит их усугублять.

**Будьте здоровы и спокойны!**

**Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей —**

**8-800-2000-122 — работает во всех регионах Российской Федерации**