

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дистанционное обучение, родителям нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс.

1. Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Необходимо настроить детей на то, что дистанционное обучение – это такое же серьезное обучение, как и в классе. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

2. Помогите ребенку выстроить режим дня и соблюдать дисциплину. Именно от режима дня будет зависеть распределение времени ребенка на занятия, выполнения заданий от учителя, и отдых в течение суток. При правильной организации режима дня, вы обеспечите ребенку высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается и формируется у ребенка поэтапно, дисциплинируя и укрепляя здоровье! Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Вместе с детьми составьте режим дня, список дел в виде плана на каждый день. Вечером подробно его проговорите и мысленно прокрутите «видеофильм» завтрашнего дня.

Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Вам в этом может помочь различные напоминания, а также можно использовать приложение-органайзер на смартфоне.

3. Нужно организовать для ребенка рабочее пространство — место, где он сможет заниматься учебной деятельностью и его не будут отвлекать.

Продуманное рабочее место, состоит из:

- удобного кресла,
- хорошего освещения рабочего места,
- достаточной площади для размещения школьных принадлежностей.

Расскажите детям правила работы за компьютером. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

В связи с тем, что время обучения за компьютером увеличивается, посоветуйте ребёнку по возможности сократить другие зрительные активности — компьютерные игры, просмотр видео, использование соцсетей.

Обратите внимание ребёнка на то, что регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели.

Приучите ребёнка к зрительной гимнастике, т.к. она помогает снять физическую напряженность, тренировать вестибулярный аппарат, развивать зрительную координацию, укреплять глазные мышцы, развивать зоркость и внимательность, и улучшить зрение

4. В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

5. Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего

дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно. Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись.

6. Родители и близкие школьников 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.

7. Если педагог устраивает урок в видеоконференции, проговорите с ребенком о правилах поведения и культуре на уроке. Неуважением к учителю и одноклассникам будет, если ребёнок сидеть в развалку в пижаме или в майке. Ребёнок должен быть опрятно одет, причесан, с правильной посадкой за столом.

— Приведите в порядок задний фон.

— Заранее предупредите родственников, чтобы те не шумели и не отвлекали ребёнка во время урока.

— В комнате должен быть выключен телевизор, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Все это поможет избежать неловких ситуаций.

8. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка 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. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями.

9. Обязательно при любых Ваших вопросах, проблемах обращайтесь к учителю и классному руководителю. Но во время проведения уроков не звоните педагогу, т.к. в это время он ведёт урок и не сможет ответить на ваш звонок.

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.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.

#### **Чек-лист родителя:**

- ✓ Постоянно держите связь с учителем (классным руководителем)
- ✓ Подведите ребенка к тому, чтобы он сам принял решение, что он будет выполнять задания учителей.
- ✓ В конце каждого дня подробно расспрашивайте школьника о том, что у него получилось, а что пока нет.
- ✓ Помогите вечером распланировать завтрашний день, разбив его на отдельные отрезки, оставляя промежутки для свободного времени.
- ✓ Проявите интерес к тому, что изучается на уроке, попробуйте освоить материал вместе с ним.
- ✓ Сделайте вместе дела, которые давно откладывали, научитесь вместе чему-то новому, прочитайте или посмотрите то, что давно хотели.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут снизить адаптивные возможности ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Важно знать, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением, но необходимо снизить общий информационный поток. Достаточно выбрать один новостной источник и посещать его **не чаще 1—2 раз в день** (например, утром, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже, чем за 2 часа до сна). **Это поможет снизить уровень тревоги.**

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать), **совместные со взрослыми дела**, которые давно откладывались.

Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария и т.п.). Находясь дома,

ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний для новых интересных дел. Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.). Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задавать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие.

### **Памятка**

#### **для родителей о необходимости психологической поддержки детей в период дистанционного обучения**

- ✓ Установите с ребенком заботливые отношения.
- ✓ Не предлагайте неоправданных утешений.
- ✓ Предлагайте конструктивные подходы решения проблем.
- ✓ Выясните, как ребенок решал похожие проблемы в прошлом.
- ✓ Вселяйте надежду!
- ✓ Постоянно общайтесь с ребенком, не оставляйте ребенка наедине со своими мыслями.
- ✓ Вселяйте уверенность в свои силы и возможности.
- ✓ Проявляйте сочувствие, окружайте ребенка теплом и пониманием.
- ✓ Анализируйте его отношения со сверстниками.
- ✓ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- ✓ Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- ✓ Повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что именно.

- ✓ Ребенок должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач.
- ✓ Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред.
- ✓ В случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.
- ✓ Безусловное принятие ребенка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении.
- ✓ Относиться к ребенку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к его мнению, особенно если речь идет о его потребностях и его будущем.