

## **Психологические аспекты дистанционного обучения (рекомендации психолога)**

Дистанционное обучение - серьезный вызов для родителей и детей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно-как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

### **Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении от специалистов МГППУ :**

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка, привычный распорядок и ритм дня. Резкие изменения режима дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать процесс.
- Надо предусмотреть периоды совместной деятельности со взрослыми, 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.

*Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать.*

Помогите ребенку составить план на каждый день. Важно, чтобы у каждого школьника перед глазами был таймер( часы), который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут, между ними делать пятиминутный перерыв.

*Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение,* чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. 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.

*В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет.* Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к опыту: что, как, для чего, как это получилось или не получилось и т.д. Не жалейте объятий.

*Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись.* Можно составить письменный договор, определяющий «бонусы» или приятные призы, которые ждут ребенка после успешного прохождения дистанционного обучения.

Невыполнение условий договора отдаляет исполнение мечты.

*Очень важна организация рабочего места.* Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как гаджеты и телефон-вне рабочей зоны.

Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

## Как разговаривать с ребенком о карантине и коронавирусе (рекомендации для родителей).

Карантин-серьезное испытание не только для взрослых, но и для детей. В школу идти не нужно, но и расслабиться не получается: выйти на улицу, поиграть с друзьями, посетить любимую секцию, сходить в кино- нельзя.

*Задача родителей-быть спокойным и уверенным информатором.*

- Спросите, что знает ребенок о коронавирусе, карантине, дополните адекватной возрасту информацией, развейте мифы. Расскажите, что правила карантина придуманы для того, чтобы вирус не передавался одновременно большому количеству людей, и это- про ответственность. И что ваша семья не гуляет и не контактирует с другими, потому что вы ответственные люди.
- Старайтесь ограничить поток информационных средств с негативной информацией (пролистывание новостей в интернете, просмотр ТВ), определите время, когда подобную информацию взрослые будут просматривать. Маленькие дети - шести-семи лет и младше - очень сильно подвержены влиянию взрослых и схватывают все, что говорится в их присутствии, особенно то, что обсуждают родители. Ребенок в таком возрасте может быть очень напуган услышанным. Следите, чтобы телевизор не стал просто источником фонового звука- дети воспринимают и реагируют на то, на что взрослый не обратит внимание.. С подростками, для которых авторитет родителей менее значим, говорить надо по-другому. Возможно, стоит запастись данными исследований, статистикой по опасным инфекциям, информацией о том, как идет разработка вакцины.
- Каким бы ни был возраст ребенка, родители должны позаботиться о его психологическом комфорте. Независимо от возраста ребенка необходимо создать атмосферу, в которой дети смогут открыто говорить о своих переживаниях
- *Научите ребенка, как себя обезопасить* .Маленькие дети проявляют большую любознательность, тянутся ко всему, что попадает на глаза, стараются все потрогать руками и попробовать на зуб. Кроме того, они любят делиться едой и напитками и принимать такие угощения от других. А когда дело доходит до мытья рук, мало кто из детей делает это правильно и тщательно. Это значит, что они, как правило, являются основными распространителями инфекций, и задача взрослых - с самого раннего возраста приучить их к соблюдению основных правил личной гигиены и научить это делать правильно. Многие дети забывают вытирать руки после мытья либо вовсе не пользуются мылом - сейчас самое время объяснить им, что, делая это добросовестно, они снизят риск заражения - как для себя, так и для окружающих.
- Сейчас идеальное время, чтобы попробовать новое хобби. Взрослые могут показать отличный пример: искать новые рецепты и готовить вместе с детьми, высаживать растения, снимать и монтировать видео, программировать, брать онлайн-уроки игры на гитаре или иностранного языка, отправиться в виртуальное путешествие по миру(виртуальные музеи, галереи всего мира ждут своих посетителей) или в театр..
- Обязательно найдите время в режиме дня для физической тренировки онлайн или просто под музыку. Это компенсирует отсутствие физической нагрузки, к которой ребенок привык в школе или кружке.
- Составьте список дел на каждый день, пусть там будет и спорт, и уроки, и игры, и Youtube, и общение по скайпу с друзьями, и домашние дела. И пусть ребенок сам отмечает выполненные пункты.

- Договоритесь о праве каждого(и ребенка!)на уединение, предоставьте каждому члену семьи возможность побыть наедине с собой, в тишине....
- Составьте с ребенком план, что будете делать после окончания карантина.

Подготовила педагог-психолог Румянцева Л.Н.