

## Психологические рекомендации родителям на период дистанционного обучения детей

Уважаемые родители!

Дистанционное обучение – это **временная мера в чрезвычайной ситуации**. Конечно, оно не может в полной мере заменить «живого учителя». Однако не даст ребёнку сильно отстать от программы. А навык «работы на удалёнке» может ему пригодиться в будущем.

Как и все новое, в первое время дистанционное обучение может вызывать некоторый дискомфорт. Однако он обязательно **будет преодолен**.

В этой ситуации родитель должен оказать **посильную психологическую помощь** своему ребёнку и самому себе.

Основные ее принципы: не настраиваться на плохое, не бояться, не сопротивляться, в случае необходимости – искать помощь.

**Самое главное** в организации дистанционного обучения:

- тесное сотрудничество с образовательной организацией;
- позитивный рабочий настрой;
- готовность к освоению нового.

### **Принципы психологической помощи родителя ребёнку:**

1. Сформируйте у ребенка правильное отношение к дистанционному обучению.

Поговорите со своим ребенком о дистанционном обучении. Объясните ситуацию.

Сформируйте серьезное и положительное отношение к дистанционной форме обучения (настройте его на «серьезную работу»).

Пообещайте ему во всем помочь (и сделайте это).

2. Сделайте все возможное для организации дистанционного обучения.

Зарегистрируйтесь на рекомендуемой представителем школы (классным руководителем) платформе дистанционного образования. Облегчите доступ к ней ребенку (в виде иконки на рабочем столе).

Постарайтесь «разгрузить» свой рабочий график (чтобы помочь в начале дистанционного обучения).

Постарайтесь первое время помочь ребенку наладить обучение (быть рядом). Если это невозможно, оговорите ситуацию с классным руководителем.

Контролируйте происходящее каждый день.

**Если ваш ребенок остается дома один**, обеспечьте его:

А) средствами связи (мобильный или стационарный телефон);

Б) письменными инструкциями по поведению дома и прохождению обучения.

Оставьте ему все необходимые контакты (свои, классного руководителя, службы технической поддержки образовательной организации, служб помощи населению).

Периодически выходите на связь с ребенком, контролируйте ситуацию.

Оставляя ребёнка наедине с компьютером, продумайте, как обеспечить его информационную безопасность.

### 3. Организуйте оптимальный образ жизни ребёнка на период дистанционного обучения.

Составьте вместе с ребенком новый режим дня. Обязательно сбалансируйте труд и отдых.

Оставляйте зоны «свободного времени» (когда ребёнок может заниматься тем, чем хочет из списка того, что «не запрещено»).

При желании (Вашем и ребёнка), можно найти дополнительные ресурсы обучения (задания, виртуальные экскурсии и т.п.) в сети Интернет.

### 4. При возникновении любого рода сложностей постарайтесь «не срываться» на ребёнке. Помните, ваши с ним отношения – наибольшая ценность. И важный ресурс эффективного обучения.

## **Принципы психологической помощи родителя самому себе:**

### 1. Адекватное отношение к сложностям.

Постарайтесь не нервничать, если что-то не получается сразу. Это нормально. Не все люди – «технические гении». Не всё может «получиться сразу». Но точно получится.

Соберите всю необходимую вам информацию.

Держите контакт с классным руководителем.

Попросите классного руководителя дать контакты специалистов, отвечающих за техническое обеспечение дистанционного обучения в вашей школе.

### 2. В случае возникновения стресса обязательно применяйте техники психологической самопомощи.

Обезопасьте от себя окружающих!

Используйте старые, «проверенные» способы саморегуляции (то, что вам всегда помогало).

Ищите новые ресурсы для психического восстановления (то, что ранее не пробовали).

Помните, что в случае необходимости психологической помощи (стрессовое расстройство, приступы тревоги и т.п.) можно обратиться за бесплатной психологической помощью в центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи населению (ЦППМСП) вашего района.