

## **Рекомендации педагога-психолога для родителей в период дистанционного обучения**

Сейчас все участники образовательного процесса переживают период адаптации. Педагоги адаптируются к новым формам работы, новым приемам, техникам, учатся в более сжатые сроки передать смысл урока.

Родители заново учатся вместе с детьми, вникая в новую программу обучения, которая многими подзабыта, а некоторым совершенно незнакома. Дети, привыкшие к тому, что новый материал объясняет учитель, переживают, что теперь все надо делать самому

В таком ключе родителям важно быть устойчивыми и помочь своим детям справиться с их тревогами и страхами. Семьям придётся пересмотреть свою степень ответственности, вовлечённости в процесс обучения. А в большинстве семей — отстроить заново распорядок дня, потому, что не все дети самостоятельно справятся с новым форматом обучения.

В первую очередь родителям следует сохранять и поддерживать для себя и ребенка привычное психологическое здоровье. Излишнее напряжение и стресс могут негативно сказаться на состоянии детей. Родителям и близким ребенка необходимо **сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.** Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого.

Потребуется некоторое время на адаптацию к дистанционному обучению, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте оказания помощи детям в выполнении заданий. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что вы всегда можете обратиться за советом к учителям. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

При общении с детьми старайтесь не фокусировать внимание на темах, осуждающие педагогов и нынешнюю систему образования. Не критикуйте действия учителей в присутствии ребенка, постарайтесь конструктивно решать возможные сложности. **Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его чувствами и эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими перспективами, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить

в свои силы. Если ребенок переживает, что не может посещать школу, кружки, то посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

**Постарайтесь разобраться в рекомендациях,** которые Вы получаете от учителей по организации дистанционного обучения детей. Важно поддерживать связь с классным руководителем и педагогами-предметниками. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для вас – родителей — лучше узнать и понять своих детей. Не рекомендуется использовать денежные методы поощрения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а запросы у ребенка растут. Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить. Если даже в обмен на отличную оценку в четверти вы покупаете ребенку обещанное, сделайте акцент на том, что он смог сосредоточиться, мобилизовать себя и обрести новые знания.

**Поощряйте ребенка к заботе о ближних.** Приятные обязанности, ощущение, что «я нужен кому-то», «кто-то от меня зависит», «без меня не справятся» являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

**Старайтесь поддерживать режим дня ребенка.** Дистанционное обучение — это не каникулы. Ребенок может дать себе незначительные поблажки: вставать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы, но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Это поможет ребенку в первые же дни почувствовать ритм учебы. Детям нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждениях, решать онлайн-тесты и упражнения. Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневной жизни - прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, занятие хобби и т. д.

Поначалу все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребенка в этом интересе, обсуждайте с ним способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями.

Так же, как и в школе, на время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в неучебных целях. Не нужно идти в

этом вопросе на конфликт, постарайтесь договориться с ребенком о времени «развлечений».

**Поощряйте физическую активность ребенка.** 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...

Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома. И помните, что прежде чем полностью лишать ребенка чего-то, нужно предложить ему альтернативу. Будет удачно, если этой альтернативой будет время, проведенное вместе с вами.

**Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка** (рисование, бисероплетение, украшение одежды, склеивание моделей и т.д.). Все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем. Не забывайте о физкультуре, художественном труде, музыке, курсах гимназического компонента. Эти предметы стоят в расписании, и программа по ним также должна выполняться — все эти занятия помогают снять стресс и переключиться.

Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком многого, но и не требовать совсем тоже будет ошибкой. Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов. **Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.** Часто ребенку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести дневник, в котором он будет рассказывать о своих эмоциях. Выложив которые на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Таким образом, чем быстрее все смогут адаптироваться к новому формату обучения в новой для них образовательной среде, тем больше вероятность эффективного завершения образовательного процесса. Ведь успешная работа возможна лишь тогда, когда все участники образовательного процесса – педагоги, дети, родители – становятся единым целым, большим и сплоченным коллективом.

