



Составила  
педагог-психолог МОУ СОШ №39  
Кристина Олеговна Садова

Рекомендации педагога-психолога  
родителям детей,  
временно находящихся  
на дистанционном обучении

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!



Ситуация дистанционного обучения приносит много волнений и переживаний детям и взрослым. Среди школьников есть ребята, которые беспокоятся, что они стали хуже воспринимать информацию, им стало труднее учиться, а некоторые даже побаиваются, что не смогут потом получать хорошие оценки.

Да, на самом деле, эта ситуация отличается от привычной. И родители здесь могут помочь ребенку справиться с этой ситуацией быстрее и успешнее.

# ДАЙТЕ ВРЕМЯ НА АДАПТАЦИЮ СЕБЕ, РЕБЕНКУ, ШКОЛЕ



- ✓ **Постарайтесь разобратсья 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 взрослого (родителей, близких).
- ✓ Опыт других родителей показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

# РАСПОРЯДОК ДНЯ – ОБЯЗАТЕЛЬНО!



- В первую очередь следует по возможности **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 привести к излишнему напряжению и стрессу.
- **Визуальное расписание.** Четкое, понятное, конкретное. Так у дня ребёнка будет структура. Обязательно зафиксировать время подъема и отхода ко сну, а также время, затрачиваемое на уроки.
- Создать **ритуалы включения и переключения.** Утренний «поход в школу» - встать, умыться и почистить зубы, позавтракать, переодеться в дневную одежду, подготовить рабочее место, приступить к занятиям. Ритуалы перемены и окончания занятий.

# ОРГАНИЗУЙТЕ УЧЕБНОЕ ПРОСТРАНСТВО И МЕСТО



- Рабочее (учебное) место было выделено из общего пространства помещения (особенно если обучение происходит не дома)
- На рабочем месте важно поддерживать порядок, чтоб не терять время на нахождение нужных учебников, тетрадей, пособий.
- Пространство вокруг рабочего места ребенка не должно содержать отвлекающих стимулов (домашние животные, посторонние звуки или люди).
- Рабочее место за компьютером не располагалось напротив окна: в глаза ребенку не должен попадать натуральный свет (компьютер дает большое количество стимулов за счет непостоянного светового сигнала).

# ОРГАНИЗУЙТЕ УЧЕБНОЕ ПРОСТРАНСТВО И МЕСТО



- Рабочее место было привычным для ребенка, поэтому его необходимо оборудовать «учебными символами»
- *Восприятие информации с экрана отличается от восприятия ее в реальности.* Это требует более четкой *фиксации на акустических и зрительных раздражителях*, т.к. любые звуки, голос или визуальные сигналы, передаваемые через компьютер, меняют свои характеристики и оказываются для ребенка непривычными, что может приводить к выраженному истощению. Поэтому успеваемость ребенка по объективным показателям (самостоятельным работам, контрольным) может снижаться. Желательно это объяснить ребенку, чтобы избежать эмоциональных переживаний.

Необходимо объяснить своим детям вышеуказанные правила и необходимость адаптироваться к новым условиям обучения (особенно данная ситуация актуальна для детей, которые ранее не имели подобного опыта восприятия информации).

# ОТНОСИТЕСЬ К СИТУАЦИИ СЕРЬЕЗНО, НО НЕ ДРАМАТИЗИРУЙТЕ



- **Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе** и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!
- **Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы**, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно – после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!» **Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.** Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

# РЕЖИМ ОТДЫХА И ОБЩЕНИЯ



При работе через технические средства к стандартным стимулам (речи педагога или предложенному заданию) добавляются дополнительные (например, шумы динамика), что является фактором, усиливающим истощение ребенка.

**Чтобы избежать дополнительной усталости, помогите ребенку организовать не только режим занятий, но и режим отдыха.**

1. Предложите дневной отдых, желательно в затемненном помещении, чтобы снизить сенсорную атаку (количество стимулов, которые получил ребенок).
2. Обязательно чередуйте виды деятельности (учебная, игровая, физическая активность, общение)
3. Ребенку необходимо непосредственное общение с друзьями. Желательно организовать его через конференцию, скайп или другие программы, в которых дети смогут видеть друг друга. Возможна организация группового выполнения трудных или творческих домашних заданий по видео-чату (окружающий мир, технология, история и др.). Помогаем ребенку спр



# ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ



- 1. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
- 2. Поощрять 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, танцы, подвижные игры. Желательно на свежем воздухе или на балконе. Минимум – просто попрыгать или потанцевать.
- 3. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение – через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

# ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ



- 1. Поощрять ребенка к заботе о ближних** (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
- 2. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (агрессию – через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; душевные переживания – через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

# ИСТОЧНИКИ



1. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога. Авторские коллективы факультетов юридической психологии и психологии образования МГППУ. <https://mgppu.ru/news/7462>
2. Покровская С.В. Карантин. Советы глазами нейропсихолога.
3. Петрановская Л.В. Детки в клетке. Домашний режим по новым правилам. <https://youtu.be/wnN1VbPoTWY>
4. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога. Центр экстренной психологической помощи МГППУ