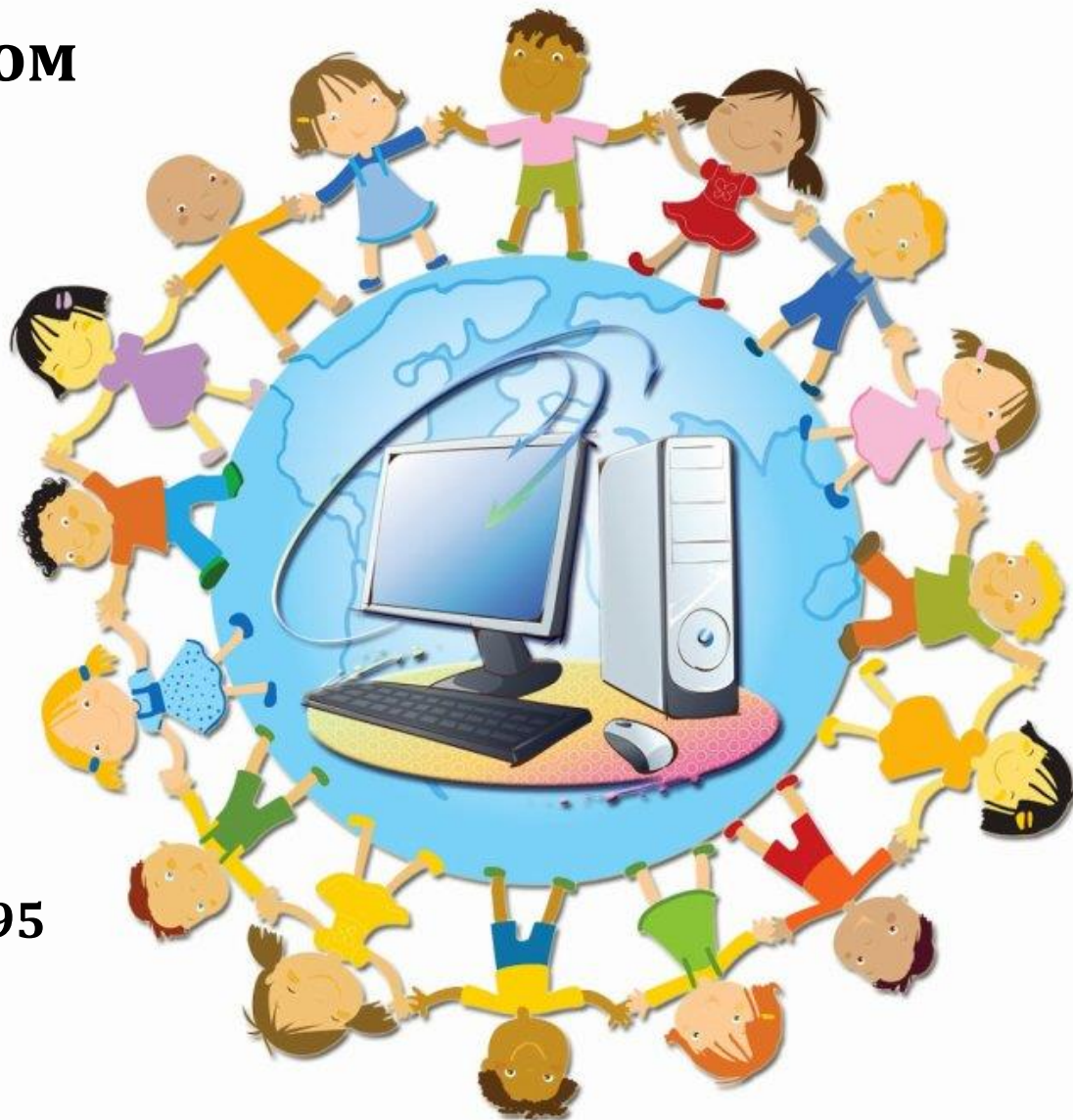


Психологическая поддержка при дистанционном обучении



Психолог КГУ ОШ 95
Искакова Мадина
Советхановна

Алматы 2020

Уважаемые родители

- В период дистанционного обучения ваших детей очень важно сохранить интерес и желание учиться
- Для вашего удобства мы разработали для вас памятку с рекомендациями



Режим дня

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 вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Пользуйтесь информацией, полученной только из официальных источников

- ✓ 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.



Атмосфера в доме



- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.
- *Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.*
- 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 погружайте детей и себя в подробности «ужасов» из интернет-сетей

Снизьте информационный поток

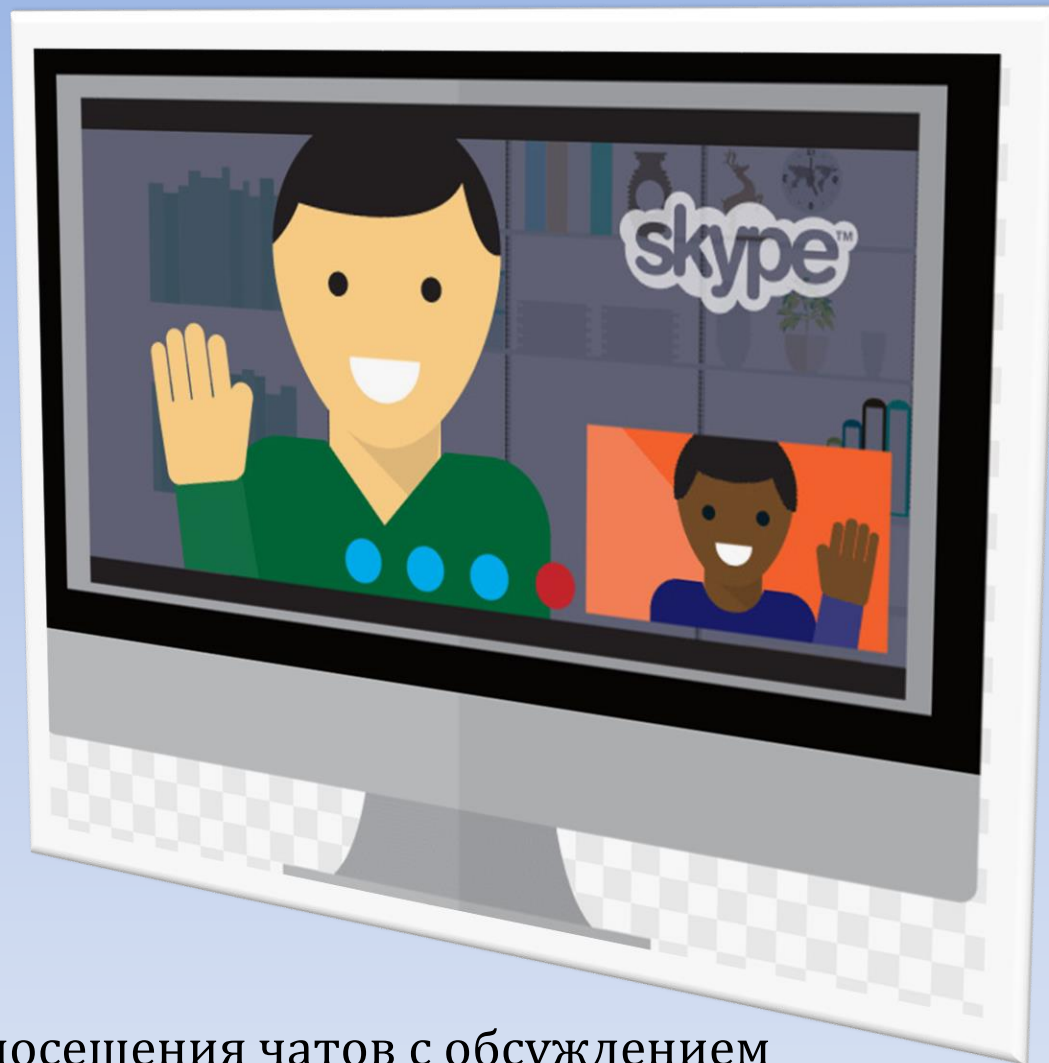
Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях).

Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.



- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.
- Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда.



Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

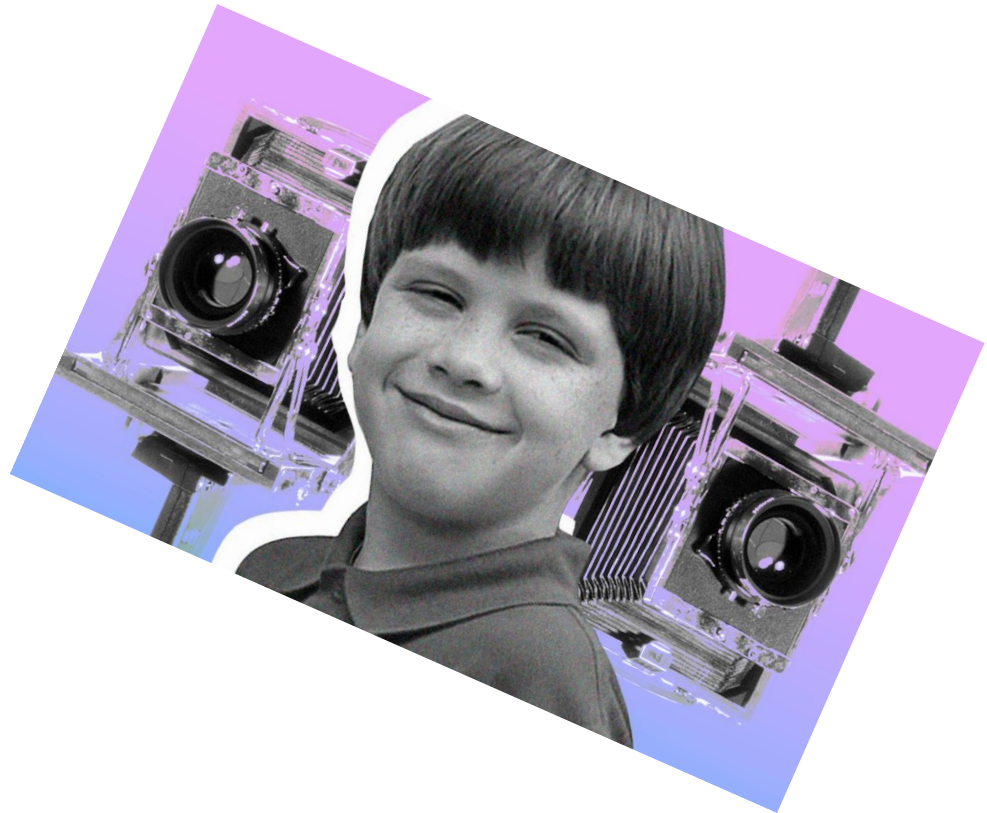
Учитесь вместе

- 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



Позитивная активность

- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).
- Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей.
- Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.



Используйте время

- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) 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.**