

## Психолого-педагогическое сопровождение образования в условиях дистанционного обучения

Из-за массового перехода школ на дистанционное обучение, родители столкнулись с проблемой, как организовать полноценную учебу детей из дома, как помочь ребенку сфокусироваться на занятиях.

Прежде всего, необходимо организовать рабочее место.

Чтобы создать комфортную атмосферу и помочь ребенку настроиться на учебу, уберите со стола предметы, которые наводят на мысли о внешкольных делах.

Во время занятий попросите домашних не шуметь, чтобы посторонние звуки не мешали концентрироваться.

Придерживайтесь расписания.

Вставайте заранее, завтракайте и переодевайтесь — одним словом, делайте все то же самое, что и перед выходом в школу.

Никакой пижамы!

Поначалу ребенку может быть сложно настроиться на учебу без привычного окружения — классной аудитории, соседа по парте и учителя у доски.

Чтобы разграничивать начало и конец учебного дня, следуйте установленному расписанию.

Старайтесь соблюдать режим дня. Делайте перерывы.

Длительная напряженная учеба и отсутствие движения, могут быть чрезвычайно утомительными не только для детей, но и взрослых. Самый простой способ перезарядиться и вернуть продуктивность на прежний уровень – делать регулярные перерывы.

Советуем делать короткие перерывы от 5 до 15 минут ежечасно. Каждые 2-4 часа (в зависимости от типа заданий) можно устраивать более долгий перерыв — не менее 30 минут.

Не отказывайтесь от физических нагрузок.

Физическая активность положительно влияет на настроение, помогает справляться со стрессом и оставаться бодрым. По этой причине уроки физкультуры не менее важны во время обучения дома.

ВОЗ рекомендует отводить 150 минут в неделю на умеренные упражнения. Это возможно в домашних условиях без специального оборудования и тренажеров. Выделите время для зарядки, йоги, танцев или других активностей, которые не требуют покидать дом. Организовать их помогут видео с готовыми комплексами упражнений или хореографией.

### Следите за питанием.

Чтобы избежать внеплановых перерывов, подготовьте вкусные и здоровые перекусы. Тогда ребенку не придется надолго отвлекаться, если он проголодается до обеда.

При планировании питания не забывайте о важности потребления воды, фруктов и овощей в необходимых количествах.

Кроме того, рекомендуем устраивать полноценные приемы пищи в то время и с той длительностью, как это обычно происходит в школе. Так вы сможете не нарушать ритмы, установившиеся во время очной учебы.

Имейте в виду, даже если дети находятся в равных условиях в смысле поддержки со стороны взрослых, времени на выполнение задания, количества детей в семье, все равно каждый ребенок будет все делать в своем темпе.

Не бойтесь, что ваш ребенок отстанет, будут еще бесконечные повторы, объяснения, проверочные работы. Обязательно обращайтесь за помощью, если не можете разобраться с приложением, домашним заданием и т.д. Обращайтесь к педагогам, знакомым, другим родителям.

### **И ещё несколько советов психолога:**

1. Поддерживайте и культивируйте спокойную и доброжелательную атмосферу в семье.

2. Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами и эмоциями. Рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций.

3. Посочувствуйте, скажите ребенку, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

4. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

5. 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.

Сейчас жизненно необходимо для вашего психического здоровья минимизировать стресс.

Самоизоляция - это временные меры, и нет правильных или неправильных решений.

**Позаботьтесь о себе!**

**Любите своих детей и поддерживайте их в это трудное время.**

Хвалите себя и детей за каждый прожитый день, даже за небольшие успехи.

Не отказывайте себе в маленьких удовольствиях (кофе с печенькой, вечерняя ванна, обнимашки с детьми перед сном и т.д.).

Помните, что вы не одни, делитесь своими переживаниями с другими родителями.

**Если вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, вы не знаете, как справиться со стрессом, обратитесь к психологу.**

**Телефон «горячей линии» психологической поддержки:  
8 800 250-72-12 (добавочный 5).**

**Также вы можете обратиться за онлайн консультацией к педагогу-психологу школы Анне Сергеевне Адамукене:  
пн – пт с 10 до 14 часов  
8 906 980-29-30 (WhatsApp)**