

Советы и рекомендации психологов на время дистанционного обучения.

— Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога [Памятка](#)

— Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии [Памятка](#)

— Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома [Памятка](#)

— Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса [Памятка](#)

— Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах [Памятка](#)

— Рекомендации педагогам по организации дистанционного обучения [Памятка](#)

В случае возникших затруднений и проблем педагог-психолог центра образования готова оказать вам психолого-педагогическую поддержку и сопровождение.

Контакты:

8 (833 61) 4-35-94 - Ложкина Вера Владимировна.

В случае работы педагогов центра образования в «удаленном» режиме выйти на связь с педагогом-психологом можно через своего классного руководителя.

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте telefon-doveria.ru



Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога

- 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.

- 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 родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. 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!

- 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. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

- 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.

- 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 (например, Telegram, WhatsApp, Viber) 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 туда.

- 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.
- 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 (спорт, музыка, кино, кулинария).

Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии

- Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что то делает вместе с ним — это снимает тревогу.
- Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
- Можно вместе сделать спортивные упражнения.
- Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.
- Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).
- 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.
- Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».



Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- **Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.** В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

- **Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, 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. 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.

- **Научить 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). 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.

- **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, 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.

- **Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем. Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, 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.

- **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- **Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).** Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

- Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

- Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

— Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:

- 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

- 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

— Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

- Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

- Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

- Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

- Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочтаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
- Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
- Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Как организовать день на дистанционном обучении

Министерство просвещения рекомендовало школам перевести детей на дистанционное обучение. В такой ситуации учителя вынуждены переходить на удаленный формат работы, менять привычное расписание и подбирать новые инструменты. Как работать в условиях «удаленки» комфортно и эффективно? Рекомендации психолога, которые помогут перейти на дистанционное обучение и наладить рабочий процесс.

1. Составьте план

Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время апокалипсиса, а что-нибудь легкое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на рефлексии — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. Решите технические вопросы

Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что у детей есть все необходимое для обучения онлайн.

Определите место, где будете проводить трансляции. Проверьте качество видео. Сядьте лицом к свету. Проведите тестовое включение на друзьях или членах семьи. Заранее посмотрите, как сделать демонстрацию экрана и включить звук.

3. Зафиксируйте учебное время

Оптимальное время — первая половина дня. Начните уроки в 9.00–10.00.

Чтобы детям было легче адаптироваться к дистанционному обучению, постарайтесь добавить элементы рутины. К примеру, ежедневные звонки в начале и конце дня. Особенно это будет полезно младшим школьникам, которым требуется больше контроля и внешней мотивации.

4. Подготовьте учебный материал

План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный. Можно давать ученикам индивидуальные задания в зависимости от их уровня. Если видите, что дети справляются, — выдайте упражнения посложнее.

5. Выберите инструменты для работы

Если вы не пользовались сервисами и платформами дистанционного обучения, может показаться, что их очень много и выбрать невозможно. Не пытайтесь успеть все и попробовать сразу много инструментов. Лучше возьмите один и как следует в нем разберитесь. Почитайте отзывы, поговорите с коллегами. Внедряйте новые инструменты постепенно.

6. Продумайте структуру занятия

Чтобы удержать внимание ребенка во время онлайн-урока, нужно менять активности чаще, чем обычно. Подумайте, как можно разнообразить занятие.

Пусть это будет урок из нескольких коротких заданий по 5-10 минут. Так дети не заскучают и не будут отвлекаться. Если видите, что кто-то из учеников занимается посторонними делами, попросите его показать, что у него на рабочем столе. Не забудьте в начале занятий рассказать детям, как сделать демонстрацию экрана.

7. Сделайте переменки

Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно и для вас, и для учеников. Установите перерывы между занятиями. Дети должны отвлекаться от учебы и подвигаться. Сделайте с учениками простую зарядку.

8. Установите сроки выполнения задания

Контролировать детей на дистанционном обучении сложнее, чем на обычном уроке. Как это сделать? Установите четкие рамки, когда ученики будут выполнять задания. Часть работы школьники делают в течение часа, и вы его сразу оцените. Домашнее задание нужно сделать до завтра. Совместный проект сдаем на следующей неделе.

9. Не тратьте время на проверку домашнего задания

У обучения онлайн есть огромный плюс: вам не нужно проверять домашнюю работу. Для этого есть платформы для дистанционного обучения с автоматической проверкой. Например, Яндекс.Учебник дает учителю статистику по каждому ученику и всему классу. Вместо того, чтобы сидеть за компьютером дополнительный час, просто выдайте ученикам задания по нужной теме.

Как быть с обширными заданиями вроде диктантов и сочинений? Можно упростить работу и тут. В начале урока попросите учеников пронумеровать строки в тетради. Потом проведите занятие и попросите прислать вам фотографии страниц. Делать отметки на фотографиях, как будто вы проверяете обычную тетрадь, не нужно. Просто отметьте строки и слова с ошибками и скажите ученикам. Пусть они сами найдут ошибки и исправят их.

10. Помните о преимуществах дистанционного обучения

Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем.

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, сделайте паузу. Подумайте, что вам по силам сделать сейчас. Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится. Приемы и наработки пригодятся в будущем, чтобы разнообразить обучение или заниматься с детьми, которые не посещают школу из-за болезни или участия в соревнованиях.