**Рекомендации психолога в период дистанционного обучения**

Короновирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в школе – эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний. Тревоги много у всех – и у учеников, и у родителей, и у педагогов!

Тревоги много обо всем – как защитить себя и близких от заражения, как прожить месяц, не выходя из дома, как освоить школьную программу, завершить учебный год, как сдавать выпускные экзамены?!

Тревоги много – просто потому что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

Но из того, что точно надо делать – это быть дома и учиться дистанционно.

Дорогие ученики и родители, для организации дистанционного обучения, всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы (ссылки на образовательные порталы представлены на сайте гимназии), у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы.

Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться!

А начинать всегда сложно и тревожно. Именно поэтому предлагаю несколько рекомендаций по самоорганизации детей (и родителей) в режиме дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение – это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий). Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.
2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с вашими навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается- обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.
3. Если у вас не получается решить какие–либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию – не отчаивайтесь!

У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано- читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесьв любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4 Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме.

Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать!

Дорогие ученики, начинайте учиться в новом, интересном формате!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!

**Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома**

Ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

* сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
* стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
* научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
* сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
* поощрять физическую активность ребенка,
* поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
* поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
* поддерживать семейные традиции, ритуалы,

Полезные рекомендации для родителей, памятки по предотвращению тревожных состояний, подготовленные специалистами Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. Материалы доступны на официальном сайте МГППУ.РФ ([ссылка](https://mgppu.ru/news/7462?fbclid=IwAR1smrNiSS54y6sMw3WuZtrE0BcpsYtfggbh2Wq9tQZcbEsYgqpeNyLv7BI)):

* [Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период эпидемий](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B8.pdf);
* [Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B8%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%2C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8%2C%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%83%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%85.pdf);
* [Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8E%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%2C%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf);
* [Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за короновируса](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0.pdf);
* [Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%2C%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf);
* [Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за угрозы распространения коронавируса](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C.pdf).

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 и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, педагогов и администрации школы. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных занятий, 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.

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Семейные каникулы дома – отличный шанс систематизировать знание родословной семьи, составить (расширить) генеалогическое древо своего рода, организовать настоящую поисково-исследовательскую работу с участием всех членов семьи.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.

Для того, чтобы провести каникулы интересно и с пользой, рекомендуется мотивировать ребенка на участие в различных дистанционных интернет-проектах. Например:

* [Всероссийский конкурс для школьников «Большая перемена»](https://bolshayaperemena.online/) (организаторы: АНО «Россия – страна возможностей, проект «ПроеКТОриЯ» и Российское движение школьников), зарегистрировавшись с 28 марта по 22 июня 2020 года;
* [Всероссийская образовательная акция по определению уровня цифровой грамотности «Цифровой диктант»](https://xn--80adgocejzcbt5acq2a.xn--p1ai/) с 28 марта по 11 апреля 2020 года (организаторы: РОЦИТ, ОНФ и Microsoft).

Минкомсвязь РФ и АНО «Цифровая экономика» создан и постоянно пополняется портал [«ВСЕ.ОНЛАЙН: Цифровое сопротивление COVID-19»](https://xn--b1ag9a.xn--80asehdb/), на котором представлено свыше 225 сервисов для комфортной жизни в условиях самоизоляции.

Для наполнения каникулярного времени детей полезным досугом рекомендуется также использовать интернет-ресурсы различной направленности.