

# Учимся дистанционно вместе

## Советы психологов: Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении

Сегодня родителям приходится совмещать в один момент времени сразу несколько серьезных ипостасей: с одной стороны, оставаться квалифицированными сотрудниками, с другой – быть заботливыми мамами и папами, с третьей – взять на себя часть обязанностей учителей и воспитателей. Да! «Должности» домашнего массовика-затейника и справедливого рефери в суровых условиях «удаленки» тоже никто не отменял.

Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета подготовили памятку.

- 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 взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
- Не избегайте отвечать на вопросы детей о сложной ситуации в мире, но и не погружайтесь в длительные обсуждения рисков. Не смакуйте утрированные подробности 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. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
- Родители и близкие школьников могут помочь ребёнку привыкнуть к дистанционным урокам, 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.
- 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.
- 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, ребенку можно и нужно (!) продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, соцсети, групповые чаты). Родители же могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей – например, предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.  
Учите, учитесь, берегите себя и близких!