



ФЕДЕРАЦИЯ  
ПСИХОЛОГОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИИ

Волгоградское  
региональное  
отделение



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ГАУ ДПО «ВОЛГОГРАДСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ  
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»

## **Рекомендации психолога родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении**

- 1. Режим дня.** Постарайтесь сохранить в своей семье привычный распорядок дня (время сна, приема пищи, начала и продолжительности уроков, «переменки», возможные спортивные нагрузки).
- 2. Спокойствие.** Взрослым важно самим сохранять адекватное и критичное отношение к происходящему. Имейте в виду, что и Вам, и детям потребуется время, чтобы адаптироваться к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Не избегайте вопросов детей о вирусе, но не погружайтесь сами и не погружайте детей в длительные обсуждения «ужасов» из средств СМИ и интернет сетей.
- 3. Дистанционные уроки.** Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от администрации школы относительно формата и образовательной платформы, используемых для проведения уроков. *Привлекательность дистанционного обучения* для детей можно повысить, если освоить вместе с ними некоторые аспекты этого процесса, показать его плюсы, которые станут возможностями освоения новых знаний в будущем. Эти занятия повысят компьютерную грамотность ребенка и его ориентировку в *полезном контенте* интернет-ресурсов. И возможно, через какое-то время Вы застанете своего ребенка у компьютера не в социальных сетях или за игрушками, а просматривающим лекции лучших учителей России и мира, совершенствующим иностранный язык в общении с его носителями и т.д.
- 4. Общение.** И Вам, и ребенку важно продолжать общаться с близкими, коллегами, одноклассниками. НО важно делать это не через социальные сети, переполненные «тревожным фоном», а часто и дезинформацией. Получайте информацию об актуальной ситуации из официальных источников дозированно, 1-2 раза в день. А общение осуществляйте по телефону или мессенджеру.
- 5. Периоды самостоятельной активности ребенка.** Не нужно занимать и развлекать детей в постоянном режиме. Ребенок в школьном возрасте вполне может занять себя сам любимыми делами. Или просто, наконец, «ничего не делать» какой-то промежуток времени в течение дня (в это время идут активные мыслительные процессы, структурируется информация, стабилизируется эмоциональное состояние)