ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ: поведение детей и родителей в новых реалиях жизни)

**ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Сегодня, нам предстоит жить в новых для нас условиях. Новые реалии жизни требуют от нас изменить свой образ жизни и отношение к самым привычным вещам, таким, как обучение, досуг и т.д.

Цель памятки — возможность обсудить с родителями школьников те изменившиеся условия обучения, развлечения, совместной деятельности, с которыми в нынешних условиях мы сталкиваемся, и постараться ответить на самые часто задаваемые вопросы в сложившейся ситуации.

Если Вам или Вашему ребенку необходима психологическая помощь, и Вы не знаете, куда обратиться:

**8-800-2000-122 круглосуточно**

Детский общероссийский телефон доверия создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях.

<https://www.твоятерритория.онлайн>

Онлайн консультирование подростков по различным проблемам.

**Вопрос 1. Что делать, если не хватает информации, в том числе, по организации дистанционного обучения?**

Процесс организации дистанционного обучения в каждом образовательном учреждении свой, но родителям, прежде всего, важно помнить, что школа делает все необходимые шаги в данном направлении работы, даже если это не очевидно для Вас как родителей.

Очень важно поддерживать связь с классным руководителем: если у Вас возникают вопросы, задавайте их в чатах, в группах. Если Вы **не получаете** ответы на интересующие Вас вопросы, постарайтесь не нервничать: в условиях нехватки информации мы часто раздражаемся, если не получаем ответов, и сами можем стать зачинщиками неприятной ситуации. Помните об этом.

Постарайтесь как можно лаконичнее и понятнее сформулировать свой вопрос в общих чатах — тогда и ответ на него будет более конкретным, что позволит Вам не обрабатывать излишнюю информацию. А это бывает трудно делать в условиях стресса, в котором многие сейчас находятся.

Если Вы заметили, что в процессе обсуждения важной для Вас темы, Вы с другими участниками беседы начали говорить о другом, разговор возымел даже некий конфликтный характер — помните, что это проявление стресса. В этот момент лучше приостановить разговор, тем самым отгородив и себя, и собеседников от ненужного конфликта.

Постарайтесь быть взаимовежливыми.

Помните, что не всегда интересуемая Вас информация есть у учителя. Отнеситесь к этому, **пожалуйста**, с пониманием.

**Вопрос 2. Как быть, если информации из разных сообществ, наоборот, поступает много? Как справиться с растущей тревогой?**

В современном мире мы живем в огромном потоке информации. Но иногда информации бывает так много, что мы не знаем, что делать и как реагировать.

Важно понимать при этом, что мы получаем не просто факты, но ещё и отношение других людей к сказанной и переданной ими информации. А это снижает нашу критичность, что не очень плодотворно влияет на нас, поскольку мы заражаемся чужими эмоциями и переживаниями.

**Как снизить влияние на себя подобного рода информации?**

Самое главное — помнить, что передавая нам ту или иную информацию, человек не ставит перед собой цель напугать нас. Он снимает свою тревогу, делясь с нами своими переживаниями. И наша задача состоит в том, чтобы не напугаться самим. Для этого мы должны чётко осознавать, что нас не пугают, а ждут от нас понимания и поддержки. В такой ситуации самое лучшее — сказать человеку, что Вы разделяете его тревогу, но самим удерживать в голове понимание того, что эта информация перемешана с чувствами другого, а, значит, её нужно подвергнуть критическому анализу.

Помогут следующие вопросы:

• Насколько эта информация достоверна?

• Как может повлиять данная информация на меня?

• Что именно меня напугало в полученной информации?

• Могу ли я что-то сделать, чтобы обезопасить себя и как?

Если Вас чрезмерно тревожит поступающая информация, постарайтесь также снизить её поток для себя: меняйте темы разговоров, говорите, что не хотели бы заводить разговор по данной тревожащей Вас проблеме.

**Вопрос 3. Как оценить психологическое состояние своего ребенка?**

Наши дети подвергаются стрессу не меньше, чем мы. И во многом их эмоциональное состояние зависит от нас. Особенно это касается младших школьников.

***Как оценить степень тревоги у своего ребенка?***

**Прежде всего — поговорить!** Хотя иногда нам кажется, что наши дети (независимо от их возраста) ещё слишком маленькие, чтобы оценить степень риска и воспринять информацию правильно.

***О чём же следует говорить и какие вопросы задать своему ребенку?***

Целесообразно спросить, что он знает о той или иной проблеме; каково его отношение к проблеме; пугает ли его данная ситуация; при каких условиях он почувствует себя в безопасности; что Вы можете сделать, чтобы ему не было страшно.

Иногда дети младшего возраста, получив бесконтрольную для себя информацию, могут заострить внимание на чем-то одном и домыслить ситуацию до стадии «сильнопугающей», если взрослые не вмешаются.

Если ребенок говорит о своём страхе, тревоге — попросите его нарисовать своё состояние: «Нарисуй, пожалуйста, свой страх, какой он».

*И оцените рисунок ребенка:*

• Маленькое количество деталей, схематичность изображения, перечёркивание изображения или его частей — говорит о депрессии. В депрессивном состоянии у человека нет сил и желания стараться, он выполняет задание формально – отсюда минимум деталей.

\* Крупный размер изображения, сильный нажим, большое количество острых углов — свидетельствует о большой тревоге, агрессии с ней связанной.

При разговоре со своим ребёнком, старайтесь сохранять спокойствие и давать ответы на самые необычные вопросы. Если почувствуете, что Вашему ребенку нужна психологическая помощь — обратитесь к специалисту.

**Вопрос 4. Как замотивировать своего ребёнка на дистанционное обучение?**

Замотивировать своего ребёнка учиться и в обычных условиях бывает крайне сложно, что уж говорить о режиме дистанционного обучения.

Как родитель в условиях ещё и своей занятости на работе может помочь своему ребёнку позитивно воспринимать сложившуюся ситуацию обучения в домашних условиях? Вот несколько практических советов:

• старайтесь помочь своему ребенку выполнять задания **в одно и то же время** — близкое ко времени учёбы в школе (желательно и по возможности) или объяснить важность планомерности такой работы;

• чаще **разговаривайте** с ребёнком на тему понимания им ответственности за своё обучение в сложившихся условиях;

• позиционируйте данный вид обучения как **естественный процесс** в сложившихся условиях;

• **подчеркивайте самостоятельность** ребёнка, его ответственность, поощряйте его даже за маленькие успехи. Если Ваш ребёнок — ученик начальной школы, то Вы можете показать ему следующие преимущества дистанционного обучения:

• **разделить время** выполнения задания по 20 минут, чередуя его с отдыхом;

• запланировав какую-либо работу для ребёнка, засеките время её выполнения. Скорее всего, времени потребуется меньше, чем 45 минут, тем самым Вы покажете ребёнку, что можно больше времени отвести на игру и т.д.;

• позвольте себе дополнить изучение таких предметов как окружающий мир, технология совместным творчеством: рисунок, творческая исследовательская работа и т.д.

Если Ваш ребёнок — **ученик начальной школы**, то Вы можете показать ему следующие преимущества дистанционного обучения:

• разделить время выполнения задания по 20 минут, чередуя его с отдыхом;

• запланировав какую-либо работу для ребёнка, засеките время её выполнения. Скорее всего, времени потребуется меньше, чем 45 минут, тем самым Вы покажете ребёнку, что можно больше времени отвести на игру и т.д.;

• позвольте себе дополнить изучение таких предметов как окружающий мир, технология совместным творчеством: рисунок, творческая исследовательская работа и т.д.

Если Ваш ребёнок — **ученик старшего звена**, то не стоит забывать про своевременный контроль. Проверяйте выполнение заданий, помогайте своему ребёнку, посидите рядом, когда он что-то делает. Спросите нужна ли помощь. Говорите, что Вы понимаете, что данный вид обучения вызывает определённые сложности, но будьте настойчивы в его осуществлении.

Старайтесь терпеливо относиться к новым условиям обучения и говорите об этом своему ребёнку. Поиграйте в игру «найди для себя преимущества дистанционного обучения». Помните, что пугает то, что является новым. Но со временем всё новое становится привычным — и есть смысл запастись терпением.