

## **Рекомендации психолога для родителей учащихся во время дистанционного обучения**

В настоящее время дети, учителя и родители оказались перед лицом совершенно новой ситуации – дистанционного обучения. Практически все оказались к ней не совсем готовы психологически, ни дети, ни учителя не имели раньше подобного опыта. Поэтому тревога, которая может появиться в связи с новыми реалиями, вполне естественна.

Не нужно ждать, что в новой ситуации дети сразу изменятся и станут мотивированными к учебе и организованными, если до этого отношение к учебе не было таковым. Важно помочь им с организацией процесса обучения, режима дня, режима сна и отдыха.

Возможно процесс обучения наладится не сразу, к этому тоже нужно быть готовыми. У детей и родителей есть связь с педагогами, и все вопросы можно спокойно решить по мере их возникновения.

Сейчас в свободном доступе очень много интересных ресурсов, которые помогают освоить программу в игровой, увлекательной форме, разнообразив процесс обучения. Предложите детям ими воспользоваться.

Важно понять, что вы не одни оказались в подобной ситуации и трудности, которые возникают в связи с освоением нового формата обучения, закономерны. Их лучше всего получится преодолеть в сотрудничестве со школой, сохраняя спокойствие и позитивный настрой.

Если вы испытываете тревожность и прочие негативные переживания, постарайтесь понять, с чем конкретно они связаны. Обязательно обратитесь на них внимание, подумайте, что можно сделать, чтобы изменить и улучшить ситуацию. Можно посоветоваться с профессиональными психологами, позвонив по телефонам доверия.

Телефон доверия для детей и родителей: 8(800)200-01-22

Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых:  
708-40-41

С уважением, педагог-психолог Елена Николаевна Петрова