

Советы педагога-психолога обучающимся, родителям в период дистанционного режима обучения.

За последние несколько дней обычная жизнь граждан изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредотачиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. Пребывание дома на изоляции — это не «наказание» и не возможность больше времени провести ничего не делая. Это хорошая проверка для понимания того, насколько ребенок может самостоятельно освоить новые навыки дистанционного обучения, получить знания и использовать их на практике и т.д.

Рекомендации, которые помогут подросткам не упасть духом и не поддаться тревоге, и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

1. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.
2. Сохранять и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок дня.
3. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
4. Подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом. Спокойно, объясните, что это мера связана не только с его личной безопасностью и безопасностью всех тех, с кем он общается. Рекомендательная ссылка: <https://www.rospsy.ru/>.

1. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога
2. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога.
3. Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии.
4. Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса.
5. Как пережить карантин: советы психолога семье.