**Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения**

**Информация для родителей**

Задача перехода на дистанционное образование детей – ситуация во многом новая и может порождать стресс. Важно напомнить, что стресс в данном случае связан с изменением ситуации и очень важно с пониманием отнестись к нему. Правильнее всего будет рассмотреть дистанционное образование как новый ресурс, как источник новых возможностей, тогда он не превратится в хронический и токсический стресс, который отрицательно сказывается на физическом и на психическом здоровье взрослых и детей. И задача взрослых – исключить возможность возникновения такого стресса. Ситуация перехода на новый формат обучения связана с угрозой эпидемии коронавируса, она может вызывать тревожность у детей. Как правильно поговорить с ребенком в этой ситуации, не вызывая неадекватных реакций? Ответ на этот вопрос можно найти на портале растим детей.рф «Как сейчас говорить с детьми о коронавирусе», а также на сайте *«Я родитель», в закладке «Как и зачем говорить с детьми о коронавирусе: советы для всех возрастов»*.

Также работает Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей —8-800-2000-122. Кроме того, в период ограничительных мероприятий можно получить информационную поддержку и помощь педагога-психолога и социального педагога.

Педагог-психолог техникума осуществляют онлайн консультирование с использованием Viber/WhatsApp программ, а также по телефону или электронной почте: (89087658270, [yulia\_20060@mail.ru](mailto:yulia_20060@mail.ru) Упадышева Юлия Алексеевна). Консультирует родителям в вопросах семейных отношений между детьми и взрослыми во время совместного пребывания в едином ограниченном пространстве, особенностями возраста, поиска способов справиться с тревогой и не поддаться панике.

Время работы: с понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00.

Кроме того, на официальном сайте Федерации психологов образования России размещены «Советы детского психолога обучающимся, родителям в период перехода на дистанционный режим обучения». Эффективная организация дистанционного обучения предполагает следование определенному алгоритму действий, очень простому и эффективному. Как советует академик РАО, доктор биологических наук, профессор, лауреат премии Президента Российской Федерации в области образования М.Безруких начать надо, как бы ни банально это звучало, с режима дня. Причем достаточно четкого, жесткого. Единственная поблажка – это увеличение времени сна для детей. Таким образом, снимается хронический недосып, который, как показывают исследования, наблюдается практически у всех современных детей. Второй плюс – при правильном формировании режима дня снимается стресс ограничения времени, когда нужно что-то срочно делать и куда-то бежать. Это новые возможности, которые несет в себе новый формат обучения, и которые М.М. Безруких предлагает максимально использовать. У детей обязательно должно быть время как для занятий, в том числе включающих физические упражнения, так и для отдыха, и это тоже надо регламентировать. Сон, двигательная активность, правильное питание, отдых и досуг – должны быть предметом внимания родителей. Важно помочь детям понять, что перед ними поставлены конкретные задачи, которые они могут решить, все в их силах, и это значит, что дистанционное обучение будет для них важным этапом в получении хорошего и качественного образования. Кроме того, у родителей появляется возможность в большей степени помочь детям в освоении учебного материала. Желательно следить за тем, чтобы у детей были паузы между уроками. Следует напомнить ребенку, что на «перемене» надо встать, отвлечься от экрана, подвигаться, выпить воды. Адаптация к новым условиям требует определенных временных ресурсов (не менее трех-четырех недель) – и к этому тоже надо быть готовыми.

Онлайн-обучение – это совсем другой формат, который может научить ребят получать знания, используя разные ресурсы – как общение с педагогом, так и самостоятельные исследования. И очень важно, что у них появится возможность, про которую они раньше просто не вспоминают. Это возможность задавать вопросы преподавателю. Все эти факторы вместе сделают работу максимально эффективной. Важно организовать совместный с детьми досуг и отдых. У каждой семьи могут быть в этом случае свои традиции, возможности. Дополнить их и разнообразить поможет портал «Я - родитель». И еще не надо забывать об общении с друзьями – пусть и виртуальном, но тоже очень важном для детей всех возрастов!