

Во время дистанционного обучения мы столкнулись, прежде всего с такими состояниями, как страх, безысходность, ужас, депрессия.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Важно сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.



Рекомендации педагогам:

- ✓ Обеспечьте детям позитивную виртуальную образовательную среду без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.
- ✓ Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной,

творческой деятельности (олимпиады, квесты, соревнования).

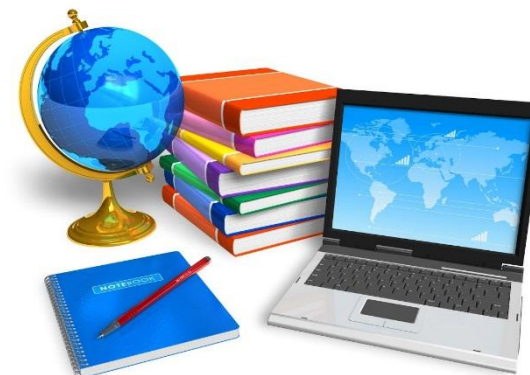
- ✓ Заранее проверяйте работу всех систем.
- ✓ Домашнее задание. Очень важны конкретные сроки пересылки и проверки домашних заданий. Поддерживайте детей и родителей.
- ✓ Важно работать всем коллективом, дать понять ученикам, что Вы все так же с ними и готовы им помочь.
- ✓ Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Умейте находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении:

- Сохранять, поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
- Установите привычный режим дня для себя и ребенка. Планируйте предстоящий день заранее.
- В конце каждого дня обсуждайте с ребенком учебные успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра.
- Очень важна организация рабочего места. Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки. Ограничьте доступ

домочадцев к рабочему месту ребенка.

- Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.
- Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).
- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.
- Поощрять физическую активность ребенка.
- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.
- Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах).
- Поддерживать семейные традиции, ритуалы.



с. Аромашево, 2020г.

МАОУ «Аромашевская СОШ имени
Героя Советского Союза В.Д.
Кармацкого»



Областной телефон доверия для старшего поколения (психологическая помощь)

8 (800) 201-41-41

Телефон психологической помощи (телефон доверия)

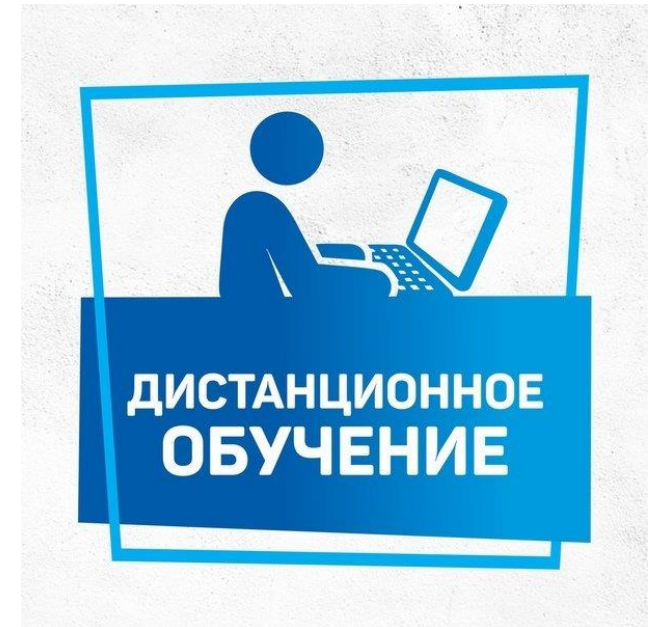
8 (800) 333-44-34

Интернет-служба экстренной психологической помощи
МЧС России

8 (499) 216-50-50

Региональный центр «Семья» (г. Тюмень)

8(3452) 20-89-88



рекомендации
психолога педагогам
и родителям

