



## *Занимательная психология в режиме дистанционного обучения*



### ***«Рекомендации родителям обучающихся колледжа, временно находящихся на дистанционном обучении»***

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от колледжа по организации дистанционного обучения. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора группы и администрации колледжа. Организуйте место и время для дистанционных занятий. Постарайтесь не тревожить вашего студента в период онлайн-уроков. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое - и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

***С/у Ваши педагог-психолог  
Ануарбекова Рузана Кайратовна  
[sunny.ruzana@bk.ru](mailto:sunny.ruzana@bk.ru)  
com.тел. 87076459832***