

## **Рекомендации по обеспечению взаимодействия родителей с образовательными организациями, получения родителями необходимой информации в части организации процесса взаимодействия с образовательными организациями.**

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 [растимдетей.рф](http://растимдетей.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». Кроме того, этот ресурс дает возможность анонимного консультирования разных специалистов, включая психологов, в формате электронной версии. Работает Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122),

В период ограничительных мероприятий на территории Вологодской области специалисты Областного центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи осуществляют консультации по телефону горячей линии [8-900-553-40-22](tel:8-900-553-40-22). Специалисты помогут родителям в вопросах:

- организации дня ребенка в режиме самоизоляции;
- семейных отношений между детьми и взрослыми во время совместного пребывания в едином ограниченном пространстве;
- организации совместной деятельности с детьми;
- объяснения ребенку причин, по которым сейчас нельзя гулять на детской площадке и ходить друг к другу в гости;
- поиска способов справиться с тревогой и не поддаваться панике.

Время работы горячей линии: с понедельника по пятницу с 9.00 до 18.00.

Кроме того, на сайте [www.podderjkasemei35.ru](http://www.podderjkasemei35.ru) можно записаться на консультацию к педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям-логопедам, учителям-дефектологам 99 консультативных площадок области и получить консультацию по Skype.

На сайте ВИРО, в закладке Портал виртуальный методических кабинетов/ ВМК психолого-педагогического сопровождения региональной системы образования, режим доступа: <https://psy.viro.edu.ru/> размещена ссылка на: «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 поправка – 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 новым и 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. Если уроки ведут учителя по обычному расписанию, следует напомнить ребенку, что на «перемене» надо встать, отвлечься от экрана, подвигаться, выпить воды. Если родители и дети сами организуют занятия, то в этом помогут таймеры. Адаптация к новым условиям требует определенных временных ресурсов – и к этому тоже надо быть готовыми. Вспомните, что вне зависимости от того, в каком классе ребенок, в начале учебного года адаптация продолжается не менее трех-четырёх недель.

Онлайн-обучение – это совсем другой формат, не похожий на традиционную классно-урочную систему. Она может быть более индивидуализированной и 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 в школе просто не вспоминают. Это возможность задавать вопросы учителю. Все эти факторы вместе сделают работу максимально эффективной. Портал растимдетей.рф содержит подробные рекомендации родителям, чьи дети учатся в школе удаленно.

При дистанционном обучении 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», где можно найти самые разные материалы, в том числе видео- и аудио-: «родители и дети: фильмы для семейного просмотра», «познавательные блоги и передачи для детей» и многое другое.

И еще не надо забывать об общении с друзьями – пусть и виртуальном, но тоже очень важном для детей всех возрастов!