

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ СЛОЖИВШЕЙСЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

1. Активно сотрудничайте с учителем по вопросам организации дистанционного обучения ребенка.
2. Основательно разберитесь в рекомендациях школы (учителя) по организации дистанционного обучения ребенка.
3. Сохраняйте и поддерживайте привычный для ребенка распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, перерывы и пр.). Резкие изменения режима могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. Правильно организуйте рабочее место школьника:
  - рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения;
  - все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребенка;
  - для дополнительного освещения следует применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать), искусственный свет должен падать на клавиатуру сверху;
  - со стороны ведущей руки должно быть оставлено место для ручной работы ребенка на столе, для записей на бумаге.
5. Обеспечьте тишину в комнате во время занятий ребенка.
6. На первых этапах дистанционного обучения ребенка старайтесь наблюдать за его работой на компьютере, за целевым использованием оборудования и Интернета.
7. Если ребенок испытывает затруднения в работе с компьютером, использовании той или иной программы и т.д. своевременно окажите ему помощь (самостоятельно или проконсультировавшись со специалистом).
8. Поддерживайте интерес ребенка к новому формату обучения. Сделайте дистанционное обучение еще более привлекательным для ребенка. Попробуйте, например, освоить некоторые программы совместно.
9. Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Напоминайте о необходимости организации перерывов, проведения физминуток и офтальмотренажа.
10. Интересуйтесь учебными успехами и неудачами ребенка, при необходимости оказывайте помощь (необходимую и достаточную).

**Рекомендации для родителей по охране психического здоровья  
детей и подростков во время вспышки коронавируса**  
(разработаны Союзом охраны психического здоровья на основе  
рекомендаций Всемирной организации здравоохранения)

- Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции, особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
- Поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видеозвонки, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
- Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство.
- Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует.
- Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
- В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
- Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.