**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 короновируса, 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 «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.

В период ограничительных мероприятий на территории МО Го «Ухта» педагоги-психологи ОУ и ДОУ осуществляют онлайн – консультирование. 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 поддаться панике;

- самоорганизации в условиях дистанционного обучения

Контактные данные педагогов-психологов размещены на сайтах ОУ и ДОУ.

Также вы можете круглосуточно и бесплатно получить консультации специалистов в связи с психологическими трудностями у взрослых и детей, возникающими из-за эпидемии коронавируса:

**• Благотворительный фонд «Волонтеры в помощь детям-сиротам»: 8 800 700-88-05.**

**• Московская служба психологической помощи населению: 051 (с городского), 8 495 051 (с мобильного); онлайн-консультации.**

**• Детский телефон доверия 8 800 200-01-22 (общероссийский), 8 495 624-6-01; онлайн-консультации.**

**• Экстренная психологическая помощь МЧС России: 8 495 989-50-50; интернет-служба.**

**• Горячая линия COVID-19 Судебно-экспертной палаты РФ: 8 800 201-27-45 (психологическая поддержка – добавочный 1).**

**• Горячая линия помощи при ЧС ФБУ «НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского»: 8 495 637-70-70.**

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 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 организовывают 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-четырех 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!