

# Дистанционное обучение. Профилактика стресса.

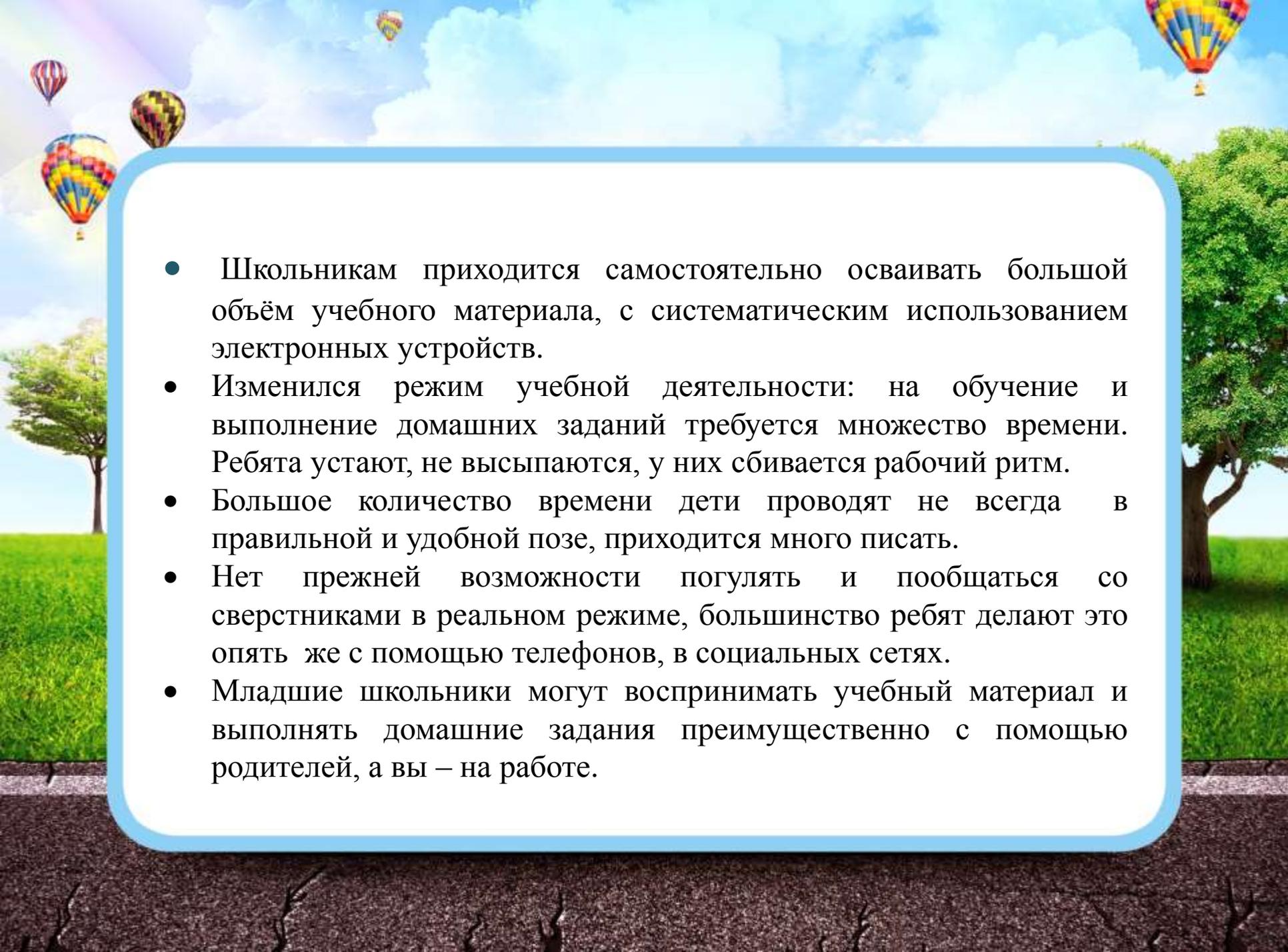


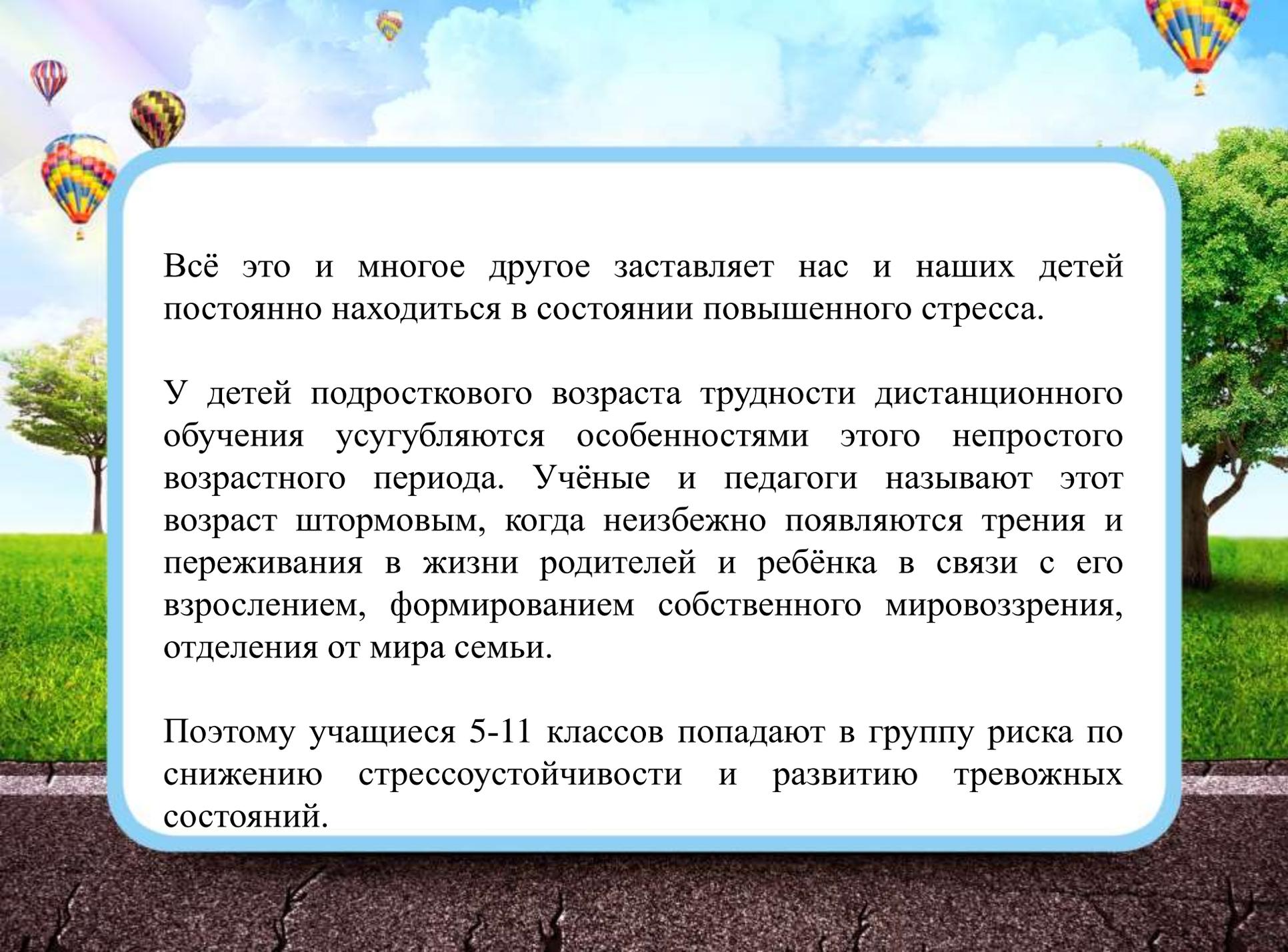
Информация для родителей

# Уважаемые родители!

Благодарим вас за понимание, деловое и оперативное взаимодействие. Ваше терпение и поддержка детей в период дистанционного обучения – основа всей нашей работы, только вместе с вами мы сможем сделать процесс обучения позитивным, комфортным.

Дистанционный подход в работе и обучении заставил перестраиваться на новый лад каждого человека, осваивать множество новых технологий. В первую очередь, удар пришёлся на детей и подростков.

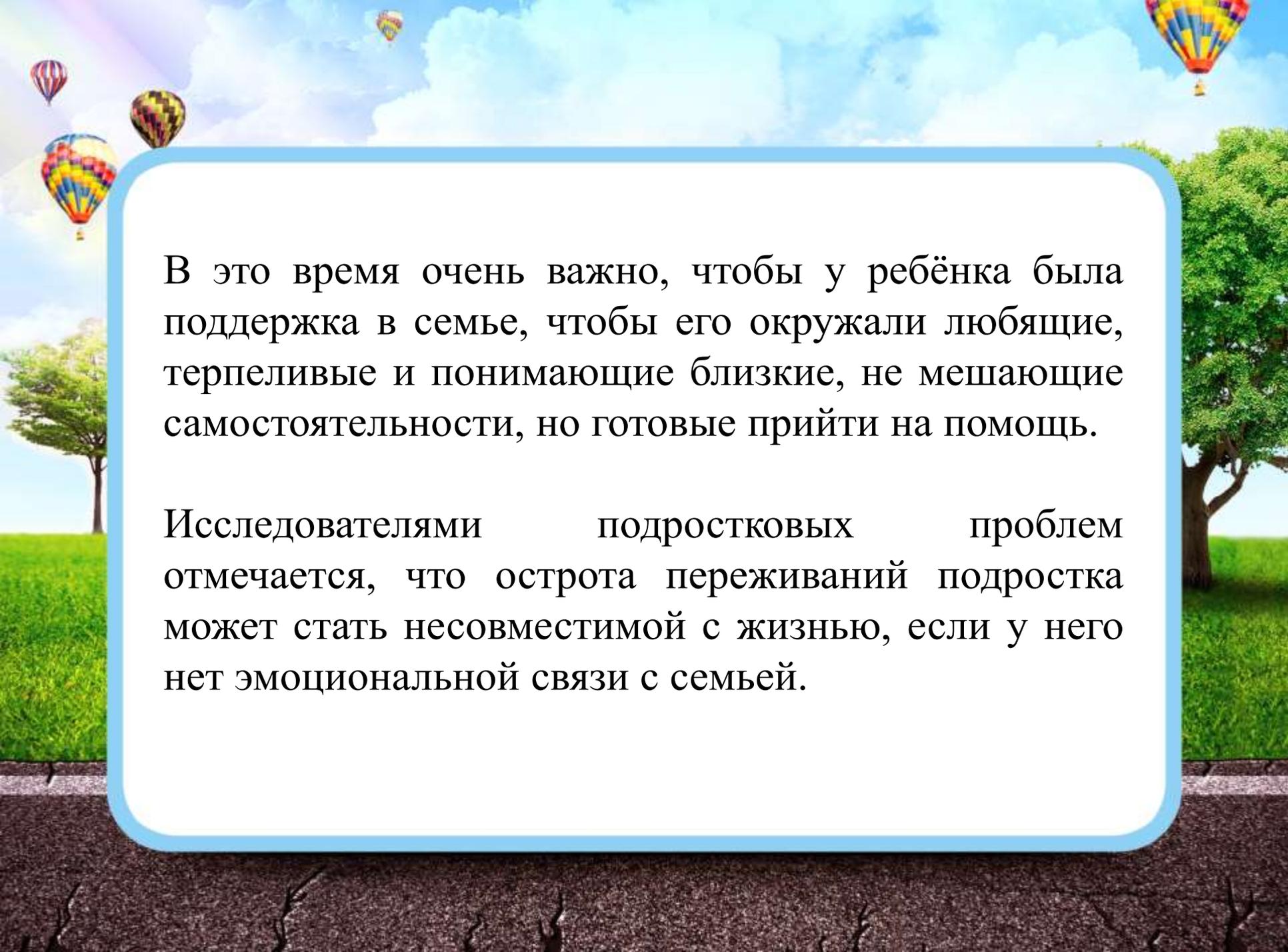
- 
- Школьникам приходится самостоятельно осваивать большой объём учебного материала, с систематическим использованием электронных устройств.
  - Изменился режим учебной деятельности: на обучение и выполнение домашних заданий требуется множество времени. Ребята устают, не высыпаются, у них сбивается рабочий ритм.
  - Большое количество времени дети проводят не всегда в правильной и удобной позе, приходится много писать.
  - Нет прежней возможности погулять и пообщаться со сверстниками в реальном режиме, большинство ребят делают это опять же с помощью телефонов, в социальных сетях.
  - Младшие школьники могут воспринимать учебный материал и выполнять домашние задания преимущественно с помощью родителей, а вы – на работе.



Всё это и многое другое заставляет нас и наших детей постоянно находиться в состоянии повышенного стресса.

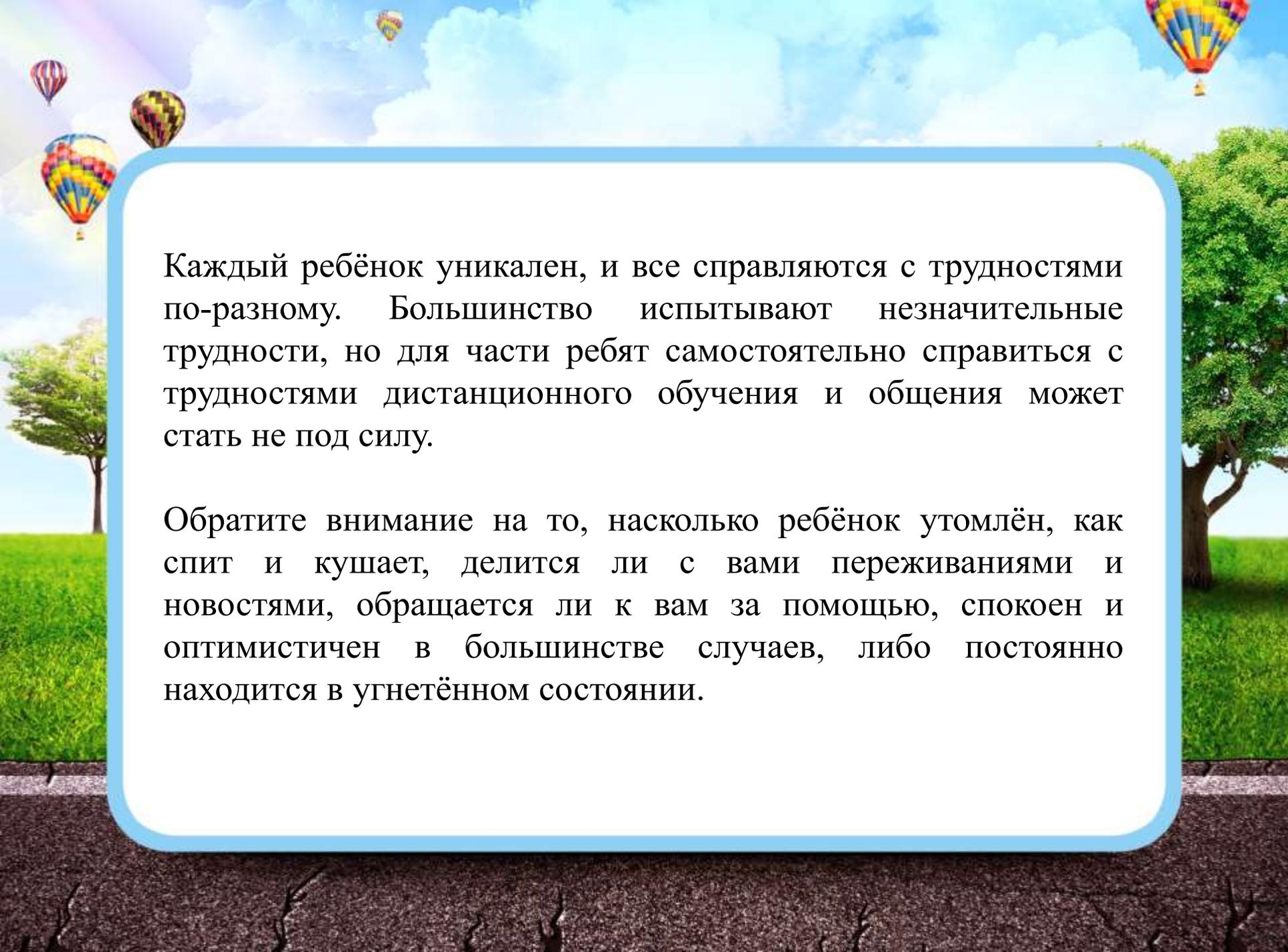
У детей подросткового возраста трудности дистанционного обучения усугубляются особенностями этого непростого возрастного периода. Учёные и педагоги называют этот возраст штормовым, когда неизбежно появляются трения и переживания в жизни родителей и ребёнка в связи с его взрослением, формированием собственного мировоззрения, отделения от мира семьи.

Поэтому учащиеся 5-11 классов попадают в группу риска по снижению стрессоустойчивости и развитию тревожных состояний.



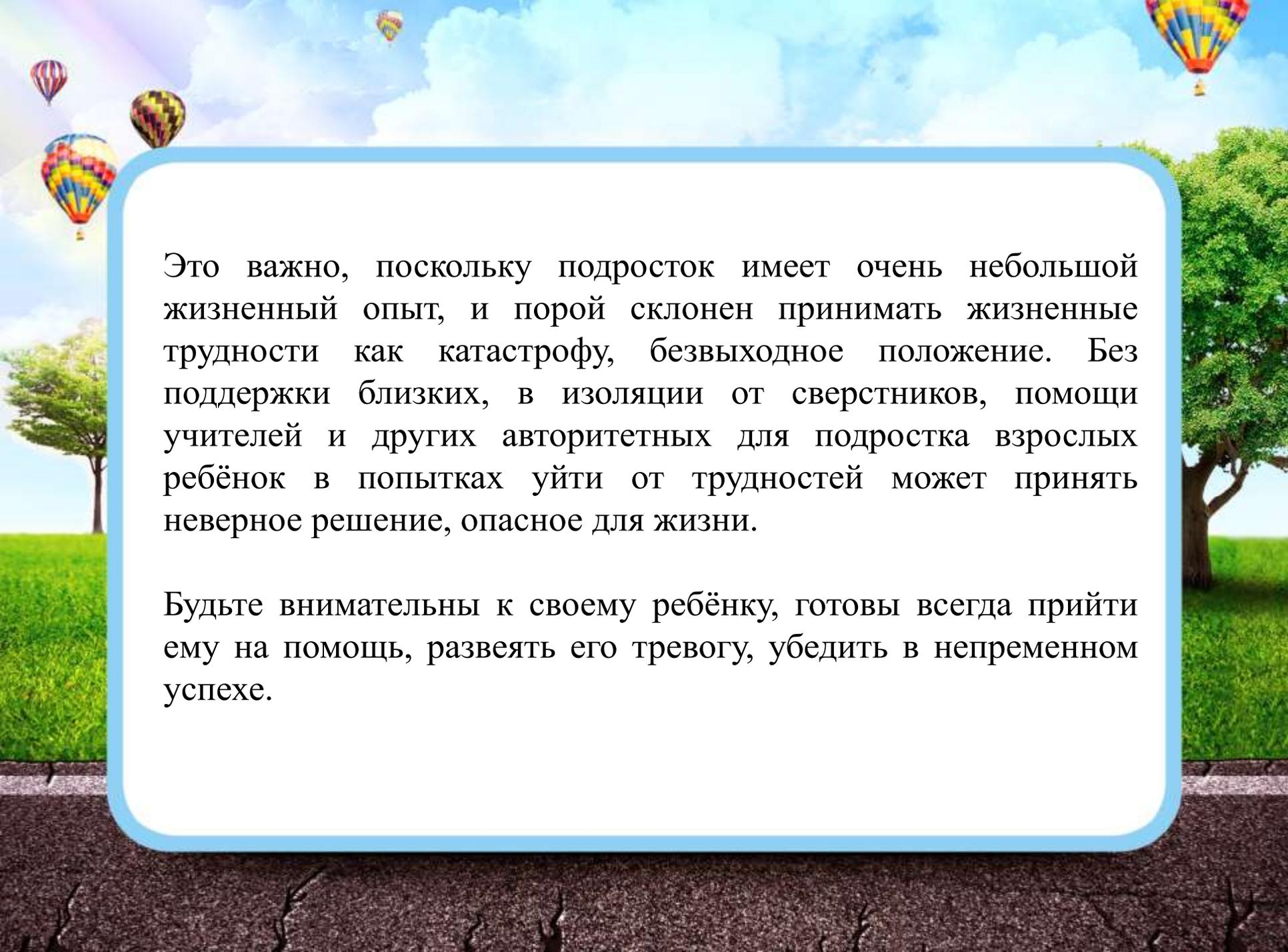
В это время очень важно, чтобы у ребёнка была поддержка в семье, чтобы его окружали любящие, терпеливые и понимающие близкие, не мешающие самостоятельности, но готовые прийти на помощь.

Исследователями подростковых проблем отмечается, что острота переживаний подростка может стать несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей.



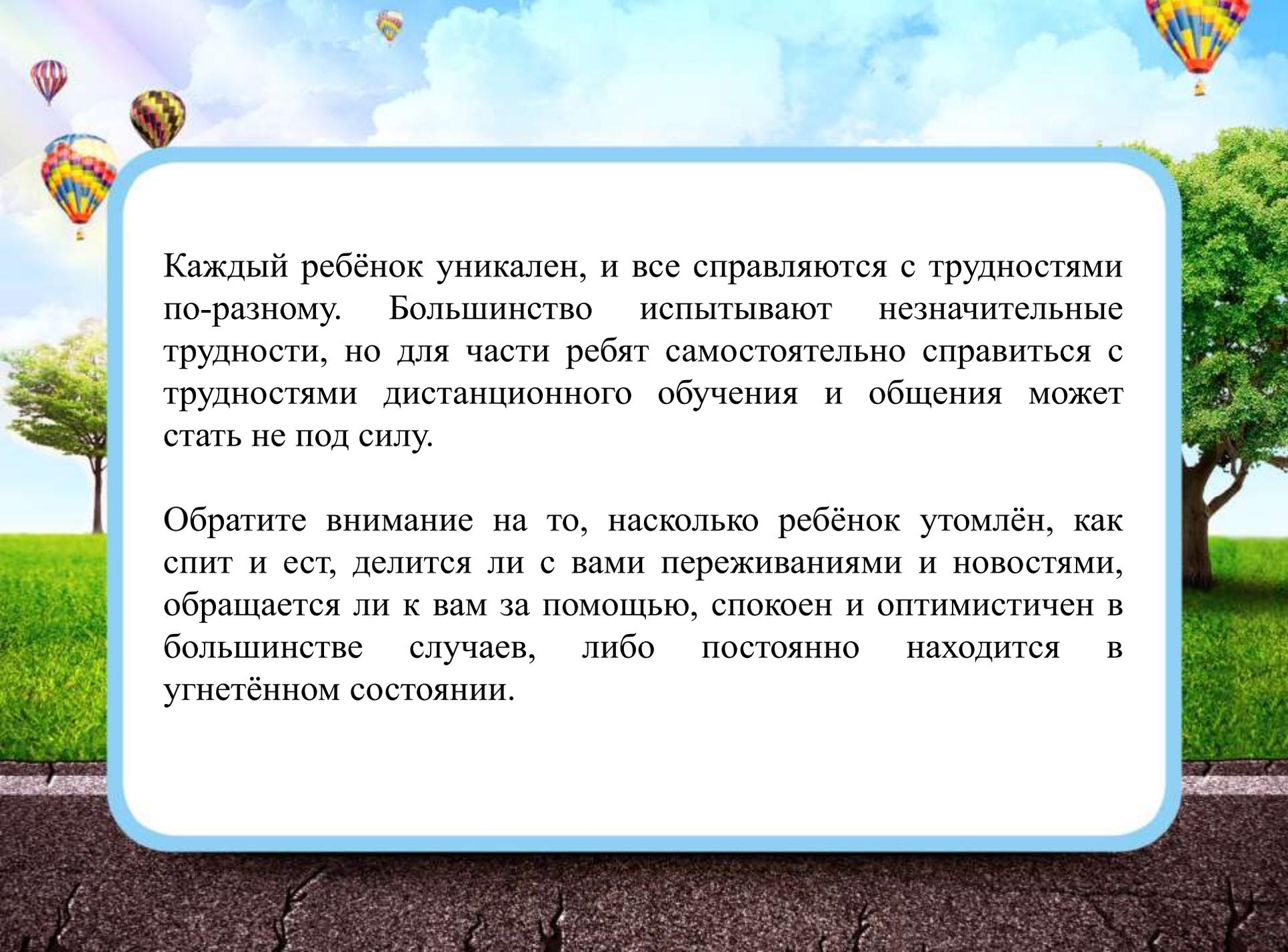
Каждый ребёнок уникален, и все справляются с трудностями по-разному. Большинство испытывают незначительные трудности, но для части ребят самостоятельно справиться с трудностями дистанционного обучения и общения может стать не под силу.

Обратите внимание на то, насколько ребёнок утомлён, как спит и кушает, делится ли с вами переживаниями и новостями, обращается ли к вам за помощью, спокоен и оптимистичен в большинстве случаев, либо постоянно находится в угнетённом состоянии.



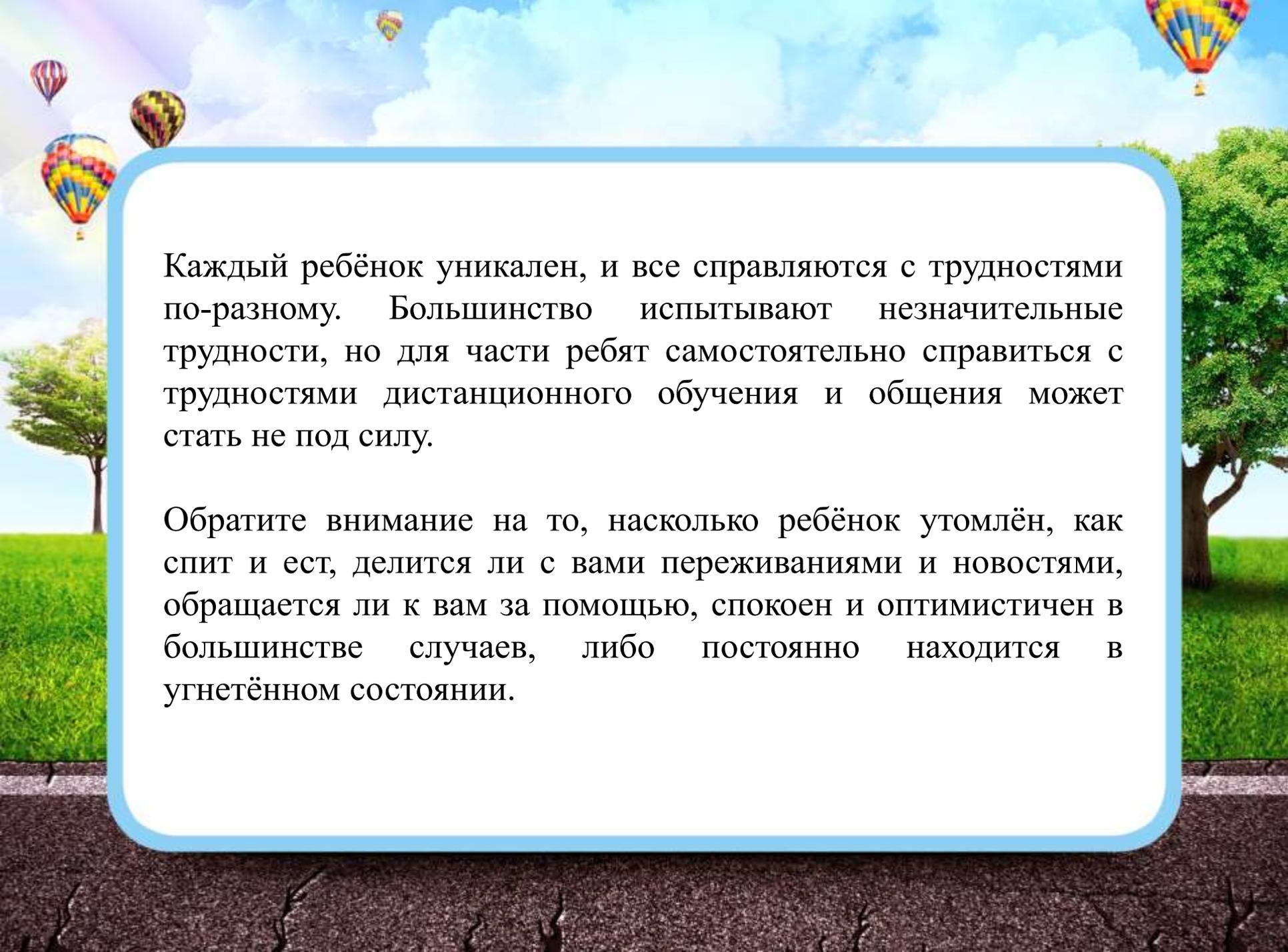
Это важно, поскольку подросток имеет очень небольшой жизненный опыт, и порой склонен принимать жизненные трудности как катастрофу, безвыходное положение. Без поддержки близких, в изоляции от сверстников, помощи учителей и других авторитетных для подростка взрослых ребёнок в попытках уйти от трудностей может принять неверное решение, опасное для жизни.

Будьте внимательны к своему ребёнку, готовы всегда прийти ему на помощь, развеять его тревогу, убедить в непременном успехе.



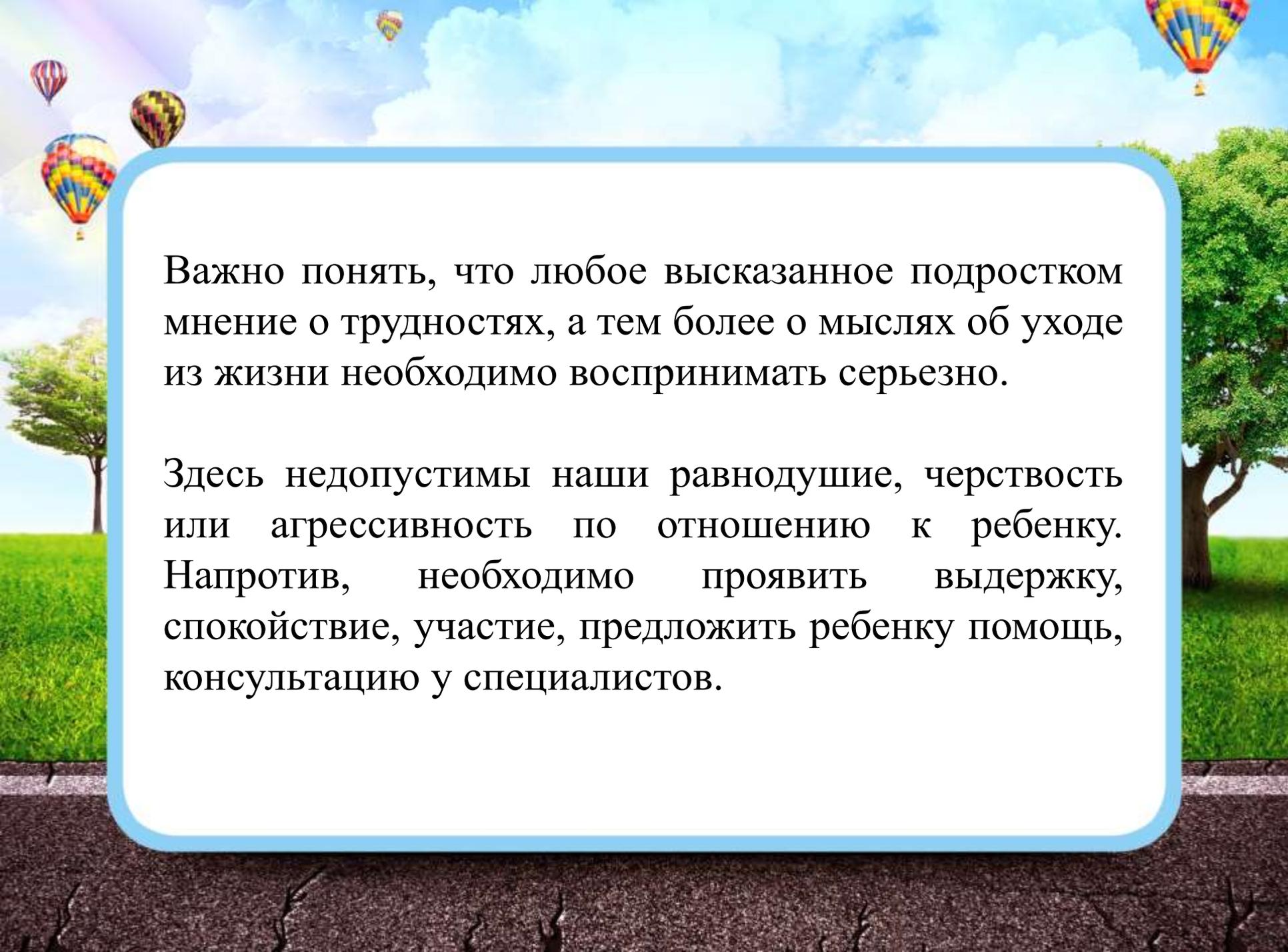
Каждый ребёнок уникален, и все справляются с трудностями по-разному. Большинство испытывают незначительные трудности, но для части ребят самостоятельно справиться с трудностями дистанционного обучения и общения может стать не под силу.

Обратите внимание на то, насколько ребёнок утомлён, как спит и ест, делится ли с вами переживаниями и новостями, обращается ли к вам за помощью, спокоен и оптимистичен в большинстве случаев, либо постоянно находится в угнетённом состоянии.



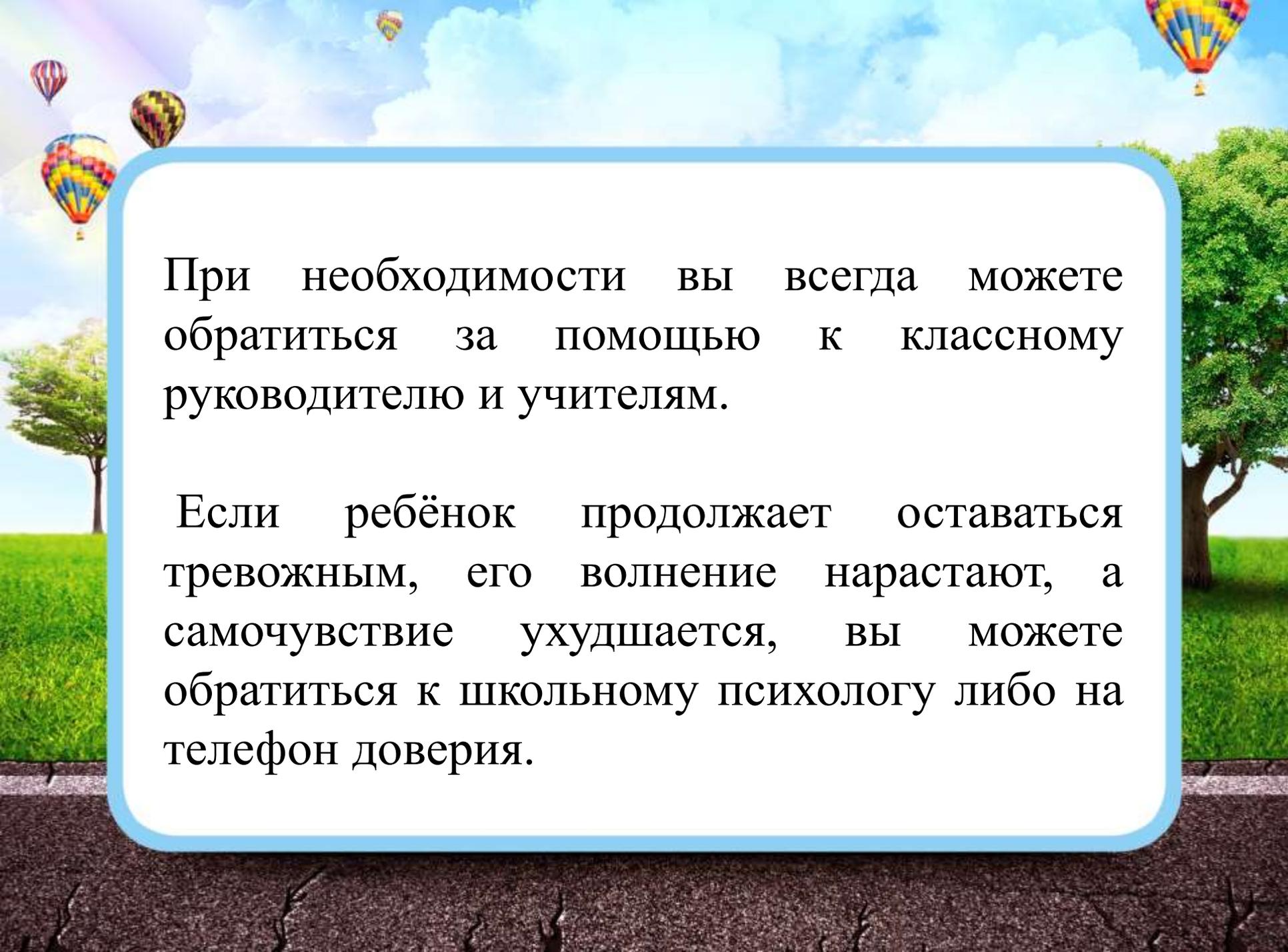
Каждый ребёнок уникален, и все справляются с трудностями по-разному. Большинство испытывают незначительные трудности, но для части ребят самостоятельно справиться с трудностями дистанционного обучения и общения может стать не под силу.

Обратите внимание на то, насколько ребёнок утомлён, как спит и ест, делится ли с вами переживаниями и новостями, обращается ли к вам за помощью, спокоен и оптимистичен в большинстве случаев, либо постоянно находится в угнетённом состоянии.



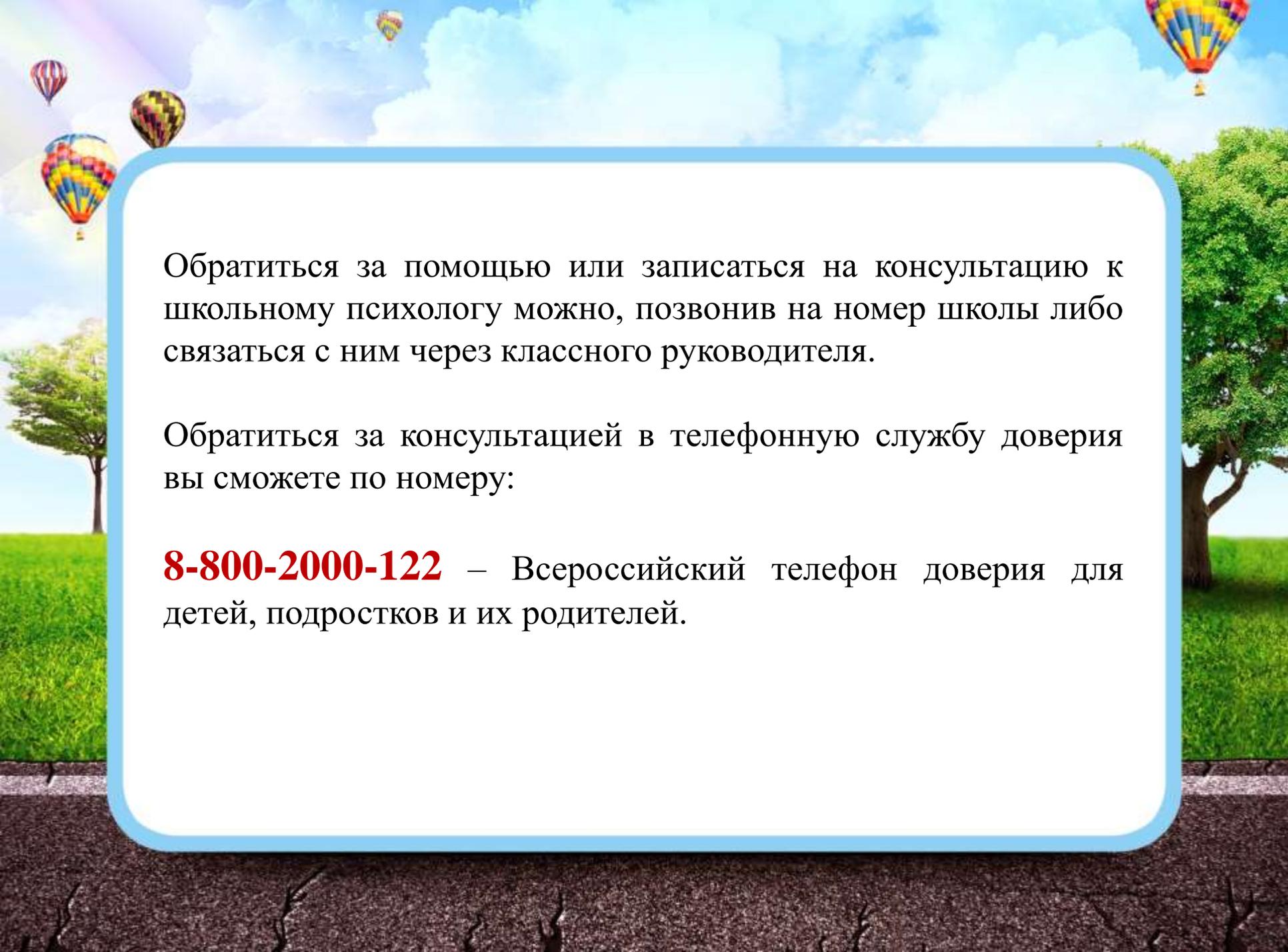
Важно понять, что любое высказанное подростком мнение о трудностях, а тем более о мыслях об уходе из жизни необходимо воспринимать серьезно.

Здесь недопустимы наши равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.



При необходимости вы всегда можете обратиться за помощью к классному руководителю и учителям.

Если ребёнок продолжает оставаться тревожным, его волнение нарастают, а самочувствие ухудшается, вы можете обратиться к школьному психологу либо на телефон доверия.



Обратиться за помощью или записаться на консультацию к школьному психологу можно, позвонив на номер школы либо связаться с ним через классного руководителя.

Обратиться за консультацией в телефонную службу доверия вы сможете по номеру:

**8-800-2000-122** – Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.