

Рекомендации психолога по плавному переходу от дистанционного к очному обучению.

Насколько успешно пройдет переход от дистанционного к очному обучению зависит от каждого участника образовательного процесса, ниже, подготовлены краткие рекомендации для родителей, учителей, классных руководителей / тьюторов и самих обучающихся.



Для родителей:

1. В первую очередь следует заблаговременно вернуть 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.
2. 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).
3. Родителям и близким ребенка важно самим быть уверенными в том, что очная форма обучения для ребенка предпочтительнее, тогда и ребенок будет перенимать от родителей положительный настрой.
4. Важно показать ребенку, что обратный переход на очное обучение – это возврат к прежней жизни, прежнему общению с учителями и одноклассниками.

Рекомендации психолога по плавному переходу от дистанционного к очному обучению.

Для учителей:

1. Учителям не стоит забывать, что обучающиеся в период адаптации к очному обучению в школе могут проявлять различные эмоциональные реакции, связанные с наличием большого количества детей рядом, от усталости и потери внимания, до агрессии, необходимо вовремя устраивать короткие «минутки тишины» и всячески предотвращать эмоциональную перегрузку обучающихся.
2. Учителям важно самим быть уверенными в том, что очная форма обучения для школьников предпочтительнее, тогда и обучающиеся будут перенимать от учителей положительный настрой.
3. Важно показать обучающимся, что обратный переход на очное обучение – это возврат к прежней жизни, прежнему общению с учителями и одноклассниками.



Рекомендации психолога по плавному переходу от дистанционного к очному обучению.

Для классных руководителей/тьюторов:

1. В первую очередь классным руководителям следует обратить внимание на соблюдение режима дня всеми подопечными обучающимися, чем ближе распорядок дня при дистанционном и очном обучении, тем легче пройдет адаптация.

2. Классным руководителям/тьюторам не стоит забывать, что обучающиеся в период адаптации к очному обучению в школе могут проявлять различные эмоциональные реакции, связанные с наличием большого количества детей рядом, от усталости и потери внимания, до агрессии, необходимо вовремя предотвращать эмоциональную перегрузку обучающихся.

3. Необходимо помнить, что во возврат к очному обучению ведет за собой похожий период адаптации к школе, как и в начале учебного года, следует обратить внимание на прохождение этого периода каждым обучающимся и, при необходимости, вовремя оказать ему помощь, в целях предупреждения школьной дезадаптации.

4. Важно показать обучающимся, что обратный переход на очное обучение – это возврат к прежней жизни, прежнему общению с учителями и одноклассниками.



Рекомендации психолога по плавному переходу от дистанционного к очному обучению.

Для обучающихся:

1. В первую очередь следует постараться заблаговременно вернуть 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.
2. Важно помнить, что обратный переход на очное обучение – это возврат к прежней жизни, прежнему общению с учителями и одноклассниками.
3. Важно знать, что в школе все и каждый проходит такой же этап адаптации к очному обучению, при появлении вопросов, трудностей, проблем Вы всегда можете обратиться за помощью к классному руководителю/тьютору, школьному психологу и другим взрослым.

