



Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка **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.

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). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму дистанционного обучения, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей! **Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от лица по организации дистанционного обучения детей**. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от мастера производственного обучения, классного руководителя и администрации лица. Лицею также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

Родители и близкие обучающихся могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них **вместе с ребенком**. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную занятость. **Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей**.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. **Выберите сами один мессенджер** (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. **Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел**.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). **Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов** (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

С уважением, педагог – психолог Самохвалова О.В.

Рекомендации подготовлены авторскими коллективами факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета.