**Рекомендации родителям детей,** **временно находящихся** **на дистанционном обучении:** **советы психолога𝟣.**

1. 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.
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. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и ***не погружайтесь в длительные обсуждения* *ситуации пандемии и ее рисков*.**Не смакуйте подробности«ужасов»изинтернета!
4. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. ***Ориентируйтесь только на официальную информацию***,которую Вы получаете отклассного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
5. Родители и близкие школьников могут ***повысить привлекательность* *дистанционных уроков***,если попробуют«освоить»некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
6. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако ***необходимо снизить общий получаемый информационный поток***(новости,ленты в социальных сетях).Для того,чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна). Это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
7. Рекомендации подготовлены авторскими коллективами факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета.
8. Для общения с близкими ***посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.***

8. Надо ***предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка***(не надо его все время развлекать и занимать)и совместные свзрослым 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.

9. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать ***идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей.***

**Источники:** [Факультет психологии образования](https://mgppu.ru/project/112), [Факультет юридической психологии](https://mgppu.ru/project/83) ФГБОУ ВО МГППУ.