**Психологические рекомендации родителям детей, находящихся на дистанционном обучении.**

Для более комфортного учебного процесса очень важно сохранить и поддерживать для ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). При резком изменении режима происходит перестройка адаптивных возможностей ребенка, что ведет к большему напряжению и стрессу. «Расхолаживание» во время нахождения дома, негативно влияет на общую мотивацию к обучению.

В связи с тем, что появилась вынужденная необходимость в самоизоляции, родители и дети испытывают трудности. Это нормальная ситуация, чтобы адаптироваться, необходимо время. Чтобы адаптация проходила экологично, родителям важно стараться сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходяшему. Эмоциональное состояние ребёнка напрямую зависит от состояния взрослых. Находите время на релаксацию для себя и детей (рисование, раскрашивание, паззлы, музыка, совместный просмотр фильмов и многое другое).

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

Родители и близкие школьников 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 игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

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 зацикливаться на темах, вызывающих панику, не заражайте и не заражайтесь паникой.

Также необходимо учитывать, что ребенку нужно личное время для самостоятельной активности 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 классом, 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).