|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **Яна Валерьевна Середенко, педагог-психолог МБОУ ООШ №21 поселка Перевалка** | | 06:46 (1 час назад) |  | https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif  https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif | | |  | | --- | | https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif | | | |   **Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы школьного психолога**   ◦ Установите привычный режим дня для себя и ребенка (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.   ◦ В конце каждого дня обсуждайте с ребѐнком учебные успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте. Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога   ◦ Очень важна организация рабочего места. Всѐ необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребѐнка. + часы в зоне видимости.  ◦ Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО. Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации, с сайта ОО. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.  ◦ Родители 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. Или попросить ребенка научить вас.  ◦ Сохраняйте спокойствие в процессе обучения. Эмоциональное состояние ребенка=эмоциональное состояние взрослого. Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога   ◦ Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.   ◦ Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).  ◦ Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.  Подготовил психолог МБОУ ООШ №21  п.Перевалка                        Середенко Я.В. |  |  |