Учимся дистанционно вместе

**Рекомендации психолога родителям детей на дистанционном обучении.**

**Сегодня родителям приходится совмещать в один момент времени сразу несколько серьезных ипостасей: с одной стороны, оставаться квалифицированными сотрудниками, с другой – быть заботливыми мамами и папами, с третей – взять на себя часть обязанностей учителей и воспитателей. Да! «Должности» домашнего массовика-затейника и справедливого рефери в суровых условиях «удаленки» тоже никто не отменял.**

**Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?**

**Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета подготовили памятку:**

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 самоизоляции, и это нормальный процесс.

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» из интернет сетей!

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. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении.

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.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение 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, ребенку можно и нужно (!) продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, соцсети, групповые чаты). Родители же могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей – например, предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

Учите, учитесь, берегите себя и близких!

**Получить индивидуальную психологическую поддержку вы можете также дистанционно, обратившись ко мне по телефону +79692871040 (WhatsApp, Viber)**

**С уважением, педагог-психолог МОУ СШ№13 Фролова Мария Анатольевна**