

## **Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении.**

### **Уважаемые родители!**

В период дистанционного обучения дети находятся в новом для себя состоянии, которое требует определенной адаптации.

Для того, чтобы процесс адаптации проходил с наименьшими психологическими потерями и был наиболее комфортным, рекомендуется придерживаться следующих принципов.

1. Организуйте отдельное рабочее место, за которым ребенок чувствовал бы себя комфортно. Желательно, чтобы рабочее место было максимально освещено, а посадка за рабочий стол была удобной.

2. Помните о периодах учебы и отдыха. Учебные занятия составлены таким образом, чтобы дети могли максимально отдыхать между уроками. Однако, режима отдыха бывает недостаточно для того, чтобы оградить ребенка от вредного УФ-излучения, которое испускают современные электронные устройства. Для работы за компьютером можно приобрести специальные очки, позволяющие снизить воздействие УФ-лучей.

3. Психологический настрой на обучение, особенно на дистанционное, очень важен. Ребенок находится в непривычных для него условиях. Не забывайте, что повышение нервозности и тревожности в процессе усвоения материала всегда сказывается пагубно. Подбадривайте ребенка, даже если у него ничего не получается. Говорите ему о том, что всё в порядке. Слова поддержки для него в этот период максимально важны.

4. Отдых – важный компонент. Не высказывайте свое недовольство, если ребенок ничего не делает, а у него висит масса невыполненных заданий. Любое действие, которое происходит «из под палки» лучше вообще не предпринимать.

Если ребенок постоянно находится в режиме повышенного стресса без отсутствия должного времени для отдыха, рано или поздно его организм даст сбой. Научите ребенка отвлекаться от учебы, полностью «разгружать» мозг от текущих проблем. Это поможет более эффективно справляться с задачами, которые требует решения.

5. Старайтесь минимизировать негативную оценку учебного процесса в дистанционной форме при ребенке. Если вы отрицательно относитесь к сложившейся ситуации и вам трудно сдерживать свои эмоции, лучше обсудить их в таком месте, где ребенок не сможет услышать ваше мнение. Не обесценивайте образовательный процесс. Помните, что это вынужденная мера. Если выражать негативную оценку дистанционному образованию в присутствии ребенка, это может неблагоприятно отразиться на его обучении.

6. Школа для ребенка – это не только образовательная организация.

Школа является источником социальных контактов и дает возможность включения в широкий мир социально-психологических взаимодействий. Дистанционное обучение лишает ребенка поддерживать привычные социальные контакты на должном уровне. Помните, что ребенок уже перегружен информацией. Предоставьте ребенку возможность для прогулок и общения со сверстниками в этот нелегкий для него период.

7. Главные учителя ребенка – это его родители. Именно от действий родителей зависит то, как ребенок будет учиться. Создайте позитивный настрой в период дистанционного образования. Дайте ребенку понять, что ничего страшного и плохого в такой форме обучения нет. Постарайтесь акцентировать внимание на плюсах, и не заостряйтесь на минус и недостатках. В этом случае ребенку будет проще адаптироваться к образовательному процессу в дистанционном режиме.

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 (учи.ру ([uchi.ru](http://uchi.ru)), Умназия ([umnazia.ru](http://umnazia.ru)) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

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).

Желаем удачи!