МКОУ для обучающихся с ОВЗ Старогородковская общеобразовательная школа «Гармония»

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

*(Рекомендации подготовлены авторским коллективом МГППУ)*

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

* 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 центриро­ваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызываю­щих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социаль­ных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и де­зинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессен­джерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимо­сти заходить 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» и не каникулы, 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).