



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ.

- ❖ 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). Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции и дистанционного обучения, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!
- ❖ Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей, не стесняйтесь задавать вопросы классному руководителю. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Старайтесь следовать плану обучения, который вам предоставляют педагоги школы.

- ❖ 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), это поможет снизить уровень тревоги.
- ❖ Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире.
- ❖ 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.

Педагог- психолог  
Лохнева Л.Н.