|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Рекомендации родителям детей, временно находящихся***  ***на дистанционном обучении*** |

В непростой эпидемиологической ситуации, в которую, в силу обстоятельств, попали сейчас многие семьи, сложно сохранять устойчивость взрослым, а тем более детям. Предлагаем несколько рекомендаций, соблюдение которых поможет эту опору почувствовать, а может, и вернуть.

Вспомните и придерживайтесь простых вещей:

* Соблюдения режима дня (времени сна и бодрствования, времени начала уроков и отдыха, времени на совместные игры и т.д.). Именно это помогает ребенку и взрослому лучше адаптироваться и противостоять стрессу.
* Поддержания адекватного и критичного отношения к происходящему. Помните, что эмоционально устойчивый родитель – главная опора ребенка.
* Сохранения «информационной чистоты». Для снижения тревоги остановитесь на одном источнике информации, которому вы доверяете. При общении с близкими старайтесь избегать акцента на темах про коронавирус. Проводите больше времени в «живом общении», а не в социальных сетях.
* Поддержания гибкого контакта с классным руководителем и администрацией школы. На привычку и принятие дистанционного обучения понадобится время. Постарайтесь разобраться в рекомендациях от школы и опирайтесь на ряд ресурсов, помогающих учителям и родителям : Учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др..
* Освоения совместно с ребенком (если Вы находитесь дома) дистанционных уроков, участвуя в дискуссии или задавая вопросы. Для ребенка это – возможность повысить мотивацию, для родителя – лучше узнать интересы и реальность детей.
* Сохранения периодов самостоятельной активности ребенка и его обычных домашних дел и обязанностей. Ритм и привычный уклад жизни никто не отменял, а поддержание его дает семье устойчивую психологическую опору.