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

Здравствуйте, уважаемые родители!

Прошу принять во внимание следующие рекомендации при дистанционном обучении обучающихся.

1. В первую очередь сохраните и поддерживайте для себя и ребенка **привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки», физ.минутки и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
2. Родителям (законным представителям) ребенка важно самим постараться **сохранить спокойное, адекватное и критичное** отношение к происходящему. Эмоциональное **состояние ребенка** напрямую зависит от **состояния взрослого** (родителей, близких).
3. 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!
4. 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.
5. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона), 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**, это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
6. 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. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.
7. Предусмотрите периоды **самостоятельной активности** ребенка 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 совместно с родителями.**

**Единый Общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей
— 8-800-2000-122 —
работает во всех регионах Российской Федерации**