

Рекомендации для родителей при дистанционном обучении учащихся в режиме самоизоляции

В первую очередь следует **сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования). Желательно в одно и то же время ложиться спать и просыпаться (сон составляет в среднем около 9 часов), чередовать умственную и физическую нагрузку.

Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. График помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие.

Начало занятий проходит в утренний период. Ребёнку может казаться, что раз уроки проходят онлайн, то можно «подскочить» хоть за пять минут до первого урока, ведь не нужно никуда ехать. Но не всё так просто: мозг должен подготовиться к освоению нового учебного материала. Для этого необходимо успеть проснуться, позавтракать, принять душ или умыться, взбодриться.

Здорово, если перед началом занятий есть возможность почитать конспект и вникнуть в тему. Отсутствие всех этих ритуалов может привести к тому, что мозг окажется не готов к погружению в учёбу, и уроки придётся пересматривать несколько раз. Поэтому не менее чем **за 60 минут** до начала уроков нужно **проснуться и подготовиться к занятиям**.

Во время занятий предусмотрены перерывы, и, если ребенок ранее при обычном обучении пил чай, кушал фрукты, то можно, также перекусить, передохнуть (потанцевать, подвигаться).

Предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные с взрослыми дела.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома рассматривать как ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

После обеда оставляем обязательно время на самоподготовку, что то почитать по программе, выполнить, подготовиться к следующим занятиям.

Для детей важным является **сохранение физической активности**. Можно воспользоваться интернетом, найти видео физических упражнений или придумать самим. Хороши двигательные упражнения на сброс агрессии, дыхательные упражнения на успокоение.

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**. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

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 дети не зависали в интернете, обсудите смысл пребывания в сети, в том числе и совместного.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Вполне могут возникнуть такие состояния как агрессивность, тревожность, паника у любого члена семьи. Сейчас очень важно научиться быть вместе!

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе. Расскажите честно и без паники, что происходит, зачем нужен карантин. Непонимание куда страшнее для ребенка.

Важная задача, которая ложится на родителей - это сплочение семьи. Можно предлагать разнообразные творческие дела с участием всех членов семьи.

Что не стоит делать?

- резко бросаться воспитывать, а особенно перевоспитывать своих детей.
- заставлять детей "использовать время с пользой" — то есть делать то, что Вам кажется нужным и правильным, а они ни разу в своей жизни не делали. И в толк не возьмут — чего вдруг?

Это только отнимет много сил и здоровья и у вас, и у них и у всех, пребывающих в "зоне конфликта"; испортит отношения и скорее всего, принесет минимум пользы;

Что стоит делать?

- изучать своих детей. Прекрасное время задавать им вопросы, наблюдать, мягко предлагать варианты активностей и узнавать, как они на самом деле живут.
- договариваться о правах и обязанностях каждого члена семьи на время карантина.
- делать что-то вместе. Что-то, что и вам и им будет: интересно, уютно, мило, полезно.

Желаем всем здоровья!