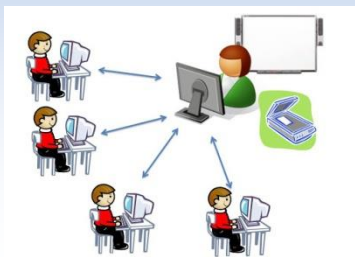


## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ



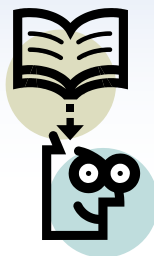
В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный *распорядок* и

*ритм дня* (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Важно соблюдать качество и режим питания. 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*. Эмо-

циональное 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.



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.*



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).



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.



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*.