

Рекомендации родителям на время самоизоляции и дистанционного обучения

- 1. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность).*

Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

- 2. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критическое отношение к происходящему.*

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.

- 3. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии, и ее рисков.*
- 4. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения.*
- 5. Постарайтесь превратить дистанционное обучение не в проблему, а в интересную форму получения знаний.*

Задайте ребенку вопросы, поучаствуйте с ним в дискуссии, и это занятие превратится в увлекательное и познавательное. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию.

- 6. Во время вынужденного нахождения дома, вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением.*
- 7. Для общения с близкими или друзьями посоветуйте ребенку избегать, социальные сети переполненные «информационным шумом», а иногда*

и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда.

8. Уделяйте внимание самостоятельной активности ребенка.

Принимайте участие в интеллектуальных играх, занятиях спортом, приготовлением разных блюд, чтением книг совместно с ребенком. Таким образом, нахождение дома будет не «наказанием», а большим удовольствием.

9. Устраняйте стрессовые ситуации, дарите больше позитивных моментов и улыбок друг другу, это будет способствовать благоприятному психологическому климату в вашей семье во время самоизоляции.