**Рекомендации психолога для родителей на период дистанционного обучения.**

В связи с, неожиданно свалившейся на наши головы, пандемией нам пришлось столкнуться с новой формой обучения. И для детей, и для родителей это большой стресс. Но, как вы знаете, приспособиться можно ко всему и к этому тоже.

Чтобы адаптацию к дистанционному обучению было проходить легче, мы приготовили для вас советы и рекомендации, которые помогут Вам справиться с ситуацией.

***Несколько практических советов:***

**Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

**В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось**, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

**Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

**Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись**. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

**Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

*Если же самостоятельно Вы не справляетесь, то педагог-психолог начальной школы Воронина Полина Викторовна проконсультирует Вас по телефону.*