**Советы психолога для перехода на дистанционное обучение**

Уважаемые родители! Психологическая готовность детей к дистанционному обучению на данном этапе значительно выше, чем в предыдущий период. Всё зависит от того, насколько ребенок приучен к дисциплине, к самоорганизации и самоконтролю.

На данный момент у обучающихся, родителей и педагогов уже была возможность работать и учиться в дистанционном формате, следовательно, у всех нас уже есть необходимый для этого опыт. Администрация школы и педагоги на предыдущих этапах дистанционного обучения смогли подобрать и скорректировать необходимые формы работы для занятий, освоить различные программы и учебные платформы, равномерно распределить учебную нагрузку. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители и ученики уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у нас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Воспринимать самоизоляцию, как своего рода ресурс.

В режиме **дистанционного обучения** школьникам потребуется поддержка родителей, чтобы совместно поставить кратковременные и достижимые цели, а также помощь в организации такого обучения.

**На этом этапе важно помочь ребенку поддерживать режим дня, разумно организовать рабочее пространство, планировать учебное и свободное время.**

 Важно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения. Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

Так же, как и в школе, на время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в неучебных целях. Не нужно идти в этом вопросе на конфликт, стараться договориться с ребенком о времени «развлечений».

В режиме дистанционного обучения важно не забывать о смене видов деятельности и отдыхе. Здесь на помощь школьникам придут физкультура, рисование и музыка - все эти занятия помогают снять стресс и переключаться.

В режиме самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой.

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. В этот момент ребенку важно иметь возможность получать новые впечатления: посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости. Любые новые впечатления будут полезны для всех.

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, вместе освойте настольную игру, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках или собственные истории из жизни.

В режиме самоизоляции для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Наша задача - наладить *альтернативные каналы общения.* Организуйте для него видеоконференцию с другом или одноклассниками. Попросите ребенка научить вас пользоваться известными ему программами и приложениями, снимать и монтировать видеоролики, вести блоги и тд. Родители в этот период могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов, (например, позитивных мемов) и иных позитивных активностей.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть в шахматы или на гитаре. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете.

Считаю, что все-таки основная наша цель в этот период сохранять здоровье и поддерживать благоприятную, доброжелательную атмосферу в семье. Одно из лучших лекарств в этой ситуации — юмор. Многие родители и обучающиеся начали выкладывать свои шутки, видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией и дистанционным обучением.

Самоизоляция для всех нас – совершенно новый опыт, к которому нужно относиться с пониманием и спокойствием. Важно помнить, что родители, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями. Пребывание дома на самоизоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.