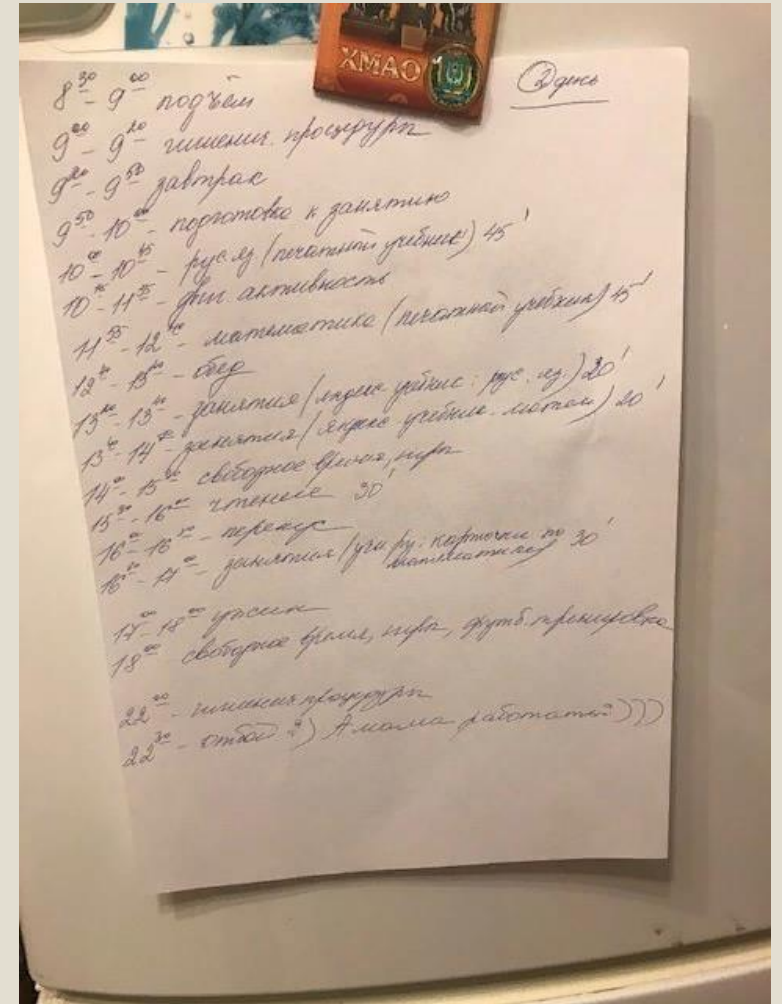


Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- Установите привычный режим дня для себя и ребенка (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.
- В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком учебные успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Очень важна организация рабочего места.**

Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка. + часы в зоне видимости.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО.** Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации, с сайта ОО. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

Расписание 1-4 классы ☆ Файл Изменить Вид Вставка Формат Данные Инструменты Дополнения Справка +10 Настройки Доступа							
100% Только просмотр							
fx Васильева Юлия Вячеславовна							
	A	B	C	D	E	F	G
1	понедельник						
2	№ урока	время	предмет	учитель (ФИО)	эл. ресурс учителя (ссылка)	срок сдачи задания	адрес для сдачи задания
3	1		окруж.мир	Вас	Рекомендации на день		
4	2		русский язык	Вас	Рекомендации		
5	3		литер. чтение	Вас	Рекомендации		
6	4		физкультура	Сор	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/		
7	5						
8	6						
9	7						
10	8						
11	9						
12	10						
13	11						
14	12						
15	13		ГПД	Анастасия Дмитриевна Рязанова	Занятие 06.04.20	в тексте занятия	в тексте занятия

<http://школа319.рф/>

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- Родители 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. Или попросить ребенка научить вас.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Сохраняйте спокойствие в процессе обучения.**

Эмоциональное состояние ребенка=эмоциональное состояние взрослого.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.** Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.
- **Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).** Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела.** Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.



