



**Памятка психолога
для родителей по организации
дистанционного обучения**

Магамедова И.Ю.

- 
1. 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.). 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 отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).
 3. 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



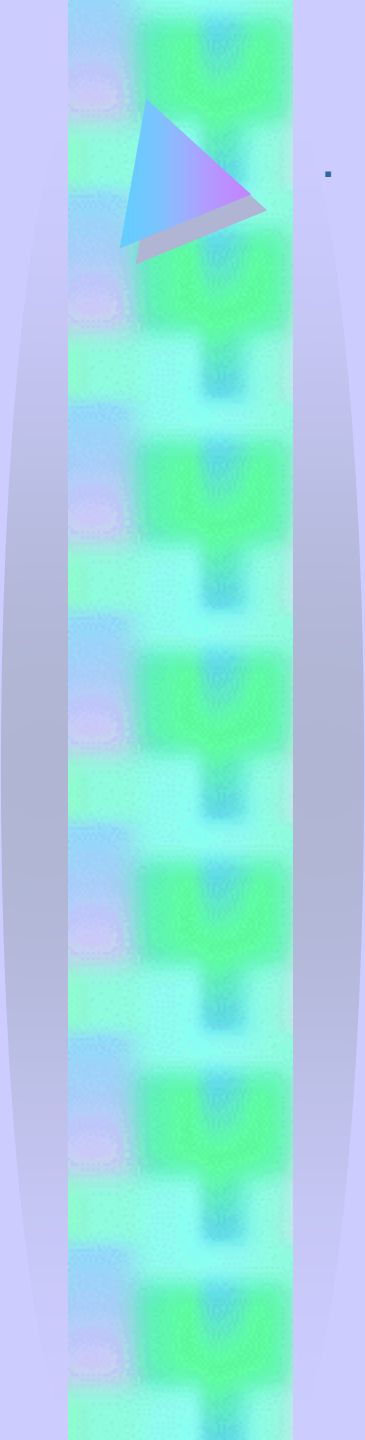
4. Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

5. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера)

6. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

7. Убедитесь, что ваш ребенок проводит меньше времени в интернете и больше времени самостоятельно

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.



**Понимая ситуацию в стране,
ради нашего будущего, учитесь
дома вместе с нами ...**