

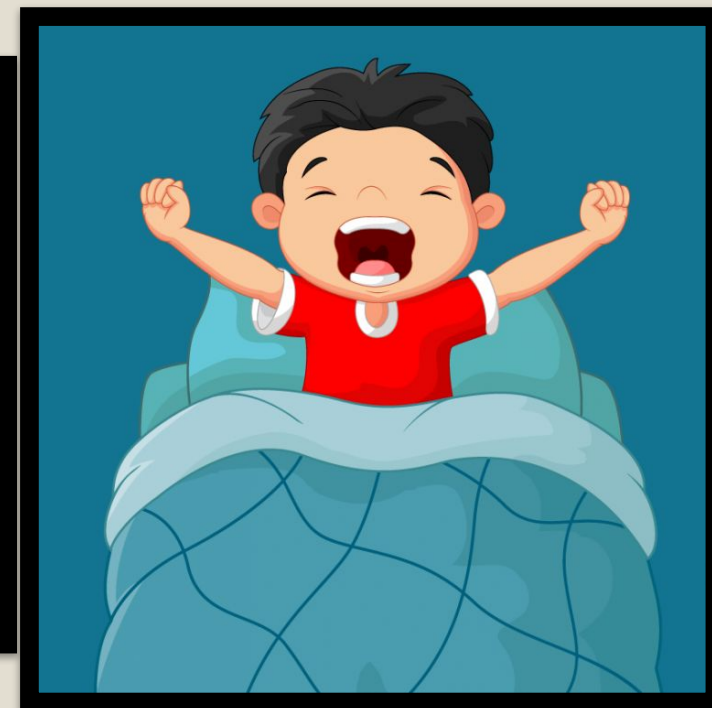
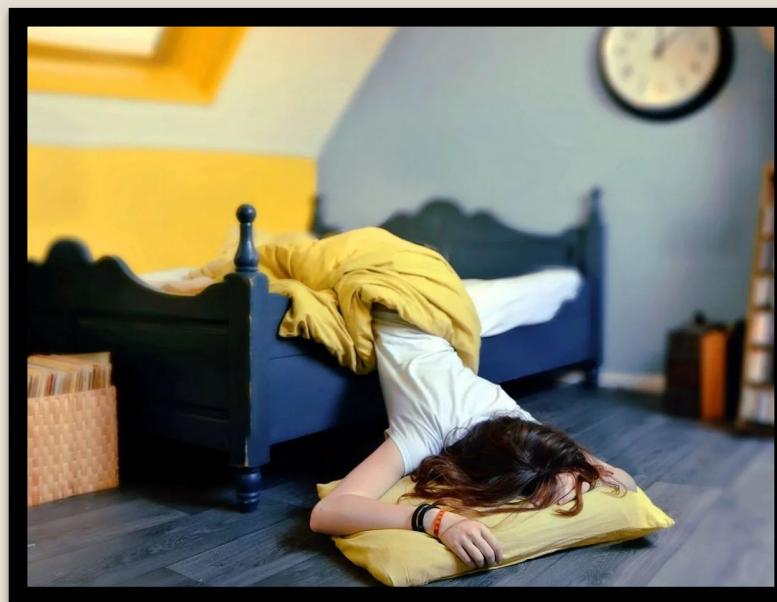
# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И РОДИТЕЛИ

**Советы психолога родителям**



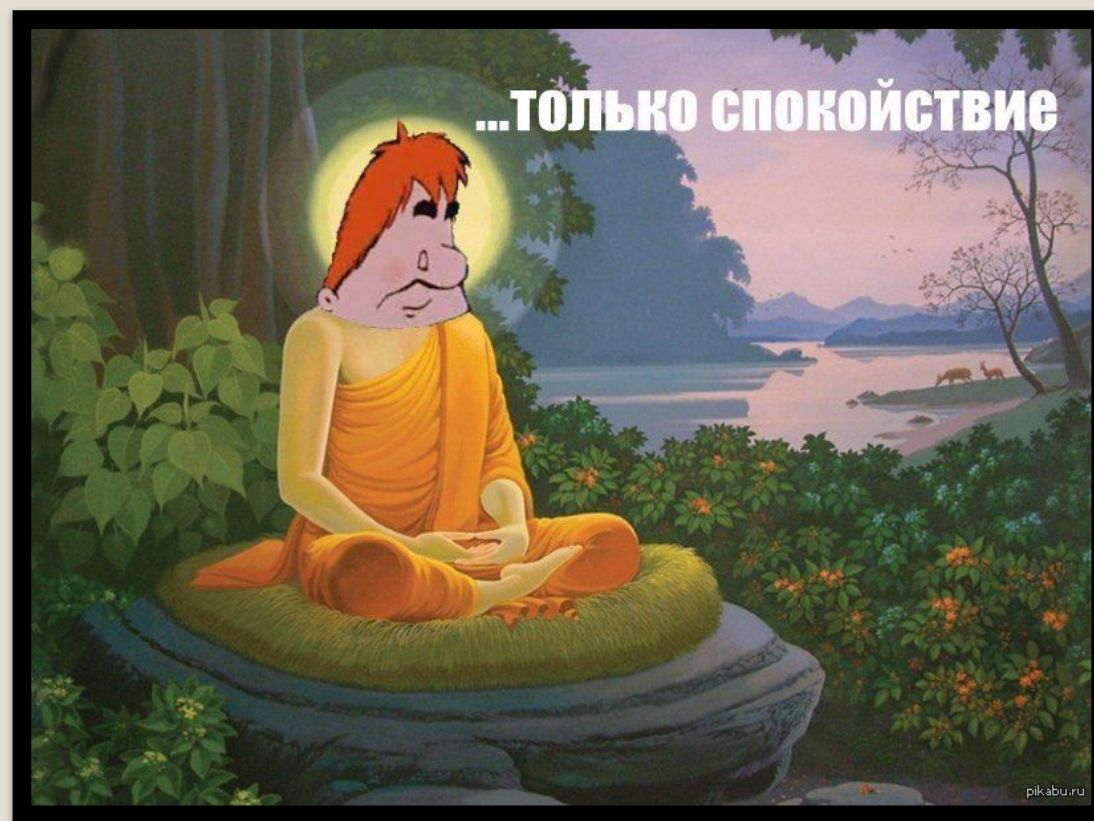
# «Проснись и пойд!»

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка **привычный распорядок и ритм дня**. Резкие изменения режима дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.



# «Спокойствие, только спокойствие»

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





# Удовольствие от учёбы

- Вы можете помочь школе в процессе организации дистанционного обучения. Разберитесь в рекомендациях и **направьте ребёнка в правильное русло**. К примеру, в настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру ([uchi.ru](http://uchi.ru)), Умназия ([umnazia.ru](http://umnazia.ru)) и др.).
- Также можно **повысить привлекательность дистанционных уроков**, попыткой «освоить» некоторые из них вместе с ребёнком. Можно задать ребёнку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие, что повысит мотивацию ребёнка, а вы лучше узнаете своих детей.



# «Сам себе режиссёр»

- Надо предусмотреть *периоды самостоятельной активности ребенка* (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.
- Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.
- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями. Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов.



# Оставайтесь дома и берегите своё здоровье

- **Найдём в этой  
ситуации  
положительные  
моменты!**

