**Рекомендации психолога – родителям подростков.**

**Как организовать обучение ребенка на дому.**

В период самоизоляции все ученики переведены на дистанционное обучение и это оказалось сложным испытанием для многих семей. Сложность заключается в том, что родители переведены в онлайн-режим работы, а дети – на дистанционное обучение. И все должны самостоятельно работать и выполнять задания дома. Важно грамотно организованное домашнее обучение и режим дня.

Как же обеспечить детей условиями для дистанционного обучения без ущерба для всех членов семьи?

**Рекомендации психолога по организации дистанционного обучения подростков:**

* 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.
* Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
* Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение. Можно обсудить с ребенком, 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 простого устного обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.
* Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д.. но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!
* 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. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Первое время уделите ребенку больше внимания и расскажите, что такое дистанционное обучение, как оно осуществляется.
* 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.
* 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.
* Родители и близкие школьников 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.
* Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Можно составить письменный договор, невыполнение условий которого отдаляло бы исполнение мечты или поощрения.
* Во время вынужденного нахождения дома вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, планшета, компьютера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того, чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день.
* 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, ребенку можно и нужно (!) продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, соцсети, групповые чаты). Родители же могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей – например, предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.
	+ 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. Давайте ребенку развернутую положительную обратную связь: опишите его конкретный успешный опыт, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Надеюсь, данная информация была полезной для Вас!

Учите, учитесь, берегите себя и близких!

**Получить индивидуальную психологическую поддержку вы можете также дистанционно, понедельник, среда, пятница с 9.00 до 13 обратившись ко мне по телефону +7(917)6487873 (WhatsApp, Viber)**

**С уважением, педагог-психолог МОУ СШ № 34 Волга Оксана Александровна**