

## **Рекомендации родителям в период организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Для оптимальной организации процесса дистанционного обучения рекомендуем:

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное взаимодействие.
  2. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.
  3. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для ребенка привычный распорядок и ритм дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
  4. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Также, ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Поэтому постарайтесь ограничить доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка.
  5. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее и совместно. Важно, чтобы у ребенка всегда были часы в зоне видимости для самоконтроля. Вечером вместе сверяйте намеченный план и его выполнение.
  6. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день, найдите за что похвалить его и на чем сосредоточиться завтра.
  7. Стройте совместно планы на завтра, ребенок почувствует Ваше равнодушие и внимание к его проблемам. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки, различного рода стимулы, без формирования у ребенка зависимости от них.
  8. Если ребенку трудно, страшно не справиться с чем-то, тревожно, и Вы понимаете, что своими силами не справитесь, Вы всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и специалистов школьной службы сопровождения. Свяжитесь с ними и выберете приемлемый вид помощи и общения с ребенком.
- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.
  - Ведите себя спокойно, сдержанно, не уклоняйтесь от ответов на вопросы детей о вирусе и т.п., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из Интернет-сетей! Сдержанно реагируйте на информацию.
  - Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВКонтакте).