**Рекомендации психолога для родителей**

**«Режим дня обучающихся в дистанционном режиме»**

Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребёнка распорядок дня.

Спланируйте день школьника, учитывайте регулярные перерывы, общение со сверстниками. Ребёнок должен на часы обучения погрузиться в школьный режим, к которому позднее ему придётся вернуться.

Не переживайте, если в школе объявили дистанционное обучение. Самое трудное — первая неделя, когда школьнику и родителям нужно привыкать к  новшествам. Но на второй неделе домашнего обучения у вас уже не должно быть серьёзных проблем. Главное, создайте подходящую рабочую атмосферу — развесьте листы, трекеры привычек, заметки, яркие календари, мотивирующие плакаты.

* [**Нарисуйте**](https://www.canva.com/ru_ru/pechat/plakaty/) **свой мотивационный плакат, который будет поднимать настроение.**



* **Подберите одежду для занятий**

 Объясните ребёнку, что со спутанными волосами, в пижаме или домашних спортивных штанах ему не стоит заниматься. **Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу**! Вместе с ребёнком подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания уроков ребёнок может переодеться в любимую футболку.

* **Сделайте расписание занятий**

 Красочное расписание не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентировать, с каким учителем и в какое время выходить на связь.

* **Сделайте красочный календарь**

 Успех дистанционного образования — в визуальном восприятии. Создайте для занятий подходящую атмосферу. Вместе с ребёнком сделайте календарь, отметьте на нём все важные даты, которые помогут не забыть о важных событиях.

* **Повесьте увлекательные трекеры привычек**

 **Все визуальное привлекает внимание и стимулирует мозговую активность**. Если вы не можете заставить ребёнка пить много воды и есть овощи, сделайте красочный трекер привычек. Крепкое здоровье ребёнка необходимо для легкого усвоения школьной программы.

* **Составьте лист поощрений, которые ребёнок будет получать за хорошую учёбу**
* Ребёнка стоит поощрять за хорошую успеваемость, но это не должны быть денежные вознаграждения. Психологи [уверены](https://letidor.ru/psihologiya/stoit-li-platit-rebenku-za-horoshie-ocenki.htm?full), что принцип рыночных отношений — «это не метод воспитания, а манипуляция», чтобы ребёнок просто не мешал родителю, хорошо учился и не тревожил его лишний раз.
* Ребёнок должен понимать, что знания нужны ему, а не родителю, и что учёба — это не заработок средств. Поощрения должны быть, но их лучше связать с впечатлениями и пользой для школьника.
* Отличными наградами могут быть: любимая сладость, домашняя вечеринка с пиццей...
* ***А за неудачи в учёбе не ругайте ребёнка, помогите ему разобраться в проблеме.***

## ****Расскажите ребёнку об основах онлайн-этикета****

 Школьник должен придерживаться правил онлайн-общения с учителем и со сверстниками во время учёбы. Расскажите ребёнку, как стоит себя вести в интернете! Рекомендуем распечатать наглядный плакат, который всегда будет напоминать об этих правилах.

## ****Разбудите ребёнка как минимум за час до занятий****

 Режим сна легко сбивается, не допускайте этого. До начала занятий школьнику следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад. Не позволяйте ему садиться голодным и неумытым за монитор, ничего хорошего из такого обучения не выйдет.

## ****Отключите уведомления соцсетей на время домашнего обучения****

 Избавьте ребёнка от информационного шума, пока он занимается. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соцсети во время урока.

## ****Поставьте рядом с ребёнком воду****

 Дети часто забывают о необходимости пить воду, за этим должны следить родители. Поставьте перед началом занятий стакан воды. **Можете сделать вкусный лимонад — добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке.**

* **Подготовьте школьнику заранее полезные перекусы**

 Ребёнок во время учебы не должен отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте для него полезные перекусы — орехи, фруктовые батончики... Но не позволяйте ему полноценно обедать в момент обучения — это неуважение к учителю. Пообедать школьник может во время перерыва.

* **Следите, чтобы ребёнок не отвлекался на любимых питомцев.**

Питомцы — одна из проблем дистанционного обучения. Как можно не взять на руки любимую кошку или не погладить щенка во время учёбы. Но **эти действия мешают сконцентрировать на занятии.** Поэтому питомцев на время обучения отправляйте на кухню или в другие комнаты, чтобы не было соблазна их потискать.

* **Помните о том, что ребёнку нужно отдыхать от монитора**

Во время перерыва предложите ребёнку отвлечься от компьютера. Пусть лучше пойдёт обнимать любимых питомцев, выйдет на балкон подышать свежим воздухом, расскажет Вам о том, как прошло занятие. Ещё один вариант — распечатать для него **[раскраски-антистресс](https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/raskraski-antistress-34-varianta/%22%20%5Ct%20%22_blank),** если перерыв совсем короткий, пусть немного порисует и **таким образом отдохнет от монитора. Например:**

* **Зрение**

Нагрузка на глаза у ребёнка, находящегося на дистанционном обучении, огромная. А отдыхают глаза ребёнка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой, и Вы не допустите зрительного утомления!

* **Старшие дети** могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.
* **Младшим детям** намного интереснее, если упражнения  будут сопровождаться стихотворным текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Самолёт»**Пролетает самолёт,(Раскинули руки, летим, глазки вниз)С ним собрался я в полёт!(Смотрим вниз, не опуская головы,словно оглядывая из кабины  землю)Правое крыло отвёл –(Посмотрели как можно дальше вправо)Левое крыло отвёл и –(Посмотрели влево)Я мотор завожу(Рука описывает большой круг,глазки следят за движением руки)И внимательно гляжу!(Описываем круг в другую сторону)Поднимаюсь и лечу,(Описываем рукой большие восьмёрки)Возвращаться не хочу!(Следим за движением руки глазами) | **Часики - ходики».**Тик-так, ходики(Плавные движения глаз вправо – влево)           Работают исправно.(Ребёнок садится прямо и настраивается)           Влево – вправо – раз,           Влево – вправо – два,           Влево – вправо – три,           Влево – вправо – четыре,           Влево – вправо – пять,(Движения глаз влево-вправо-вперёд на родителя)           Полезно и забавно,           И весело моргать(Ребёнок легко моргает) |

* **Не забывайте о важности общения со сверстниками**

 Школа — это не только место для учёбы, но и для социализации. Ребёнку важно общаться с другими детьми. Например, во время карантина, когда нет возможности видеться с друзьями, позволяйте своему ребёнку созваниваться, общаться хотя бы в телефонном формате. У ребёнка должна быть зона уединения, когда он может поговорить со своим другом, в этот момент ему никто не должен мешать. Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после того, как сделают домашнее задание. Конечно, следите, чтобы общение не вредило другим обязанностям и интересам ребёнка.

* **Поддерживайте связь с учителями**

 Будьте всегда в курсе того, что происходит во время домашнего обучения. Периодически созванивайтесь с учителями, чтобы узнать об успехах ребёнка. Проявляйте заинтересованность, тогда и ребёнок будет подходить ответственно к получению дистанционного образования.

* **Рекомендуем сделать турник в комнате**

 **Во время 15-минутных перерывов ребёнок** может размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья.

Педагог-психолог Сторчак Л.Я.

<http://school6.gor.kubannet.ru/?p=5832>