**Психологическая поддержка детей и родителей в период дистанционного обучения.**

* 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).*
* 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. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.*
* 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.*
* Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением, 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 (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.*
* При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. *Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.*
* 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 (звонки, ВК, групповые чаты).