**Советы психолога педагогам и родителям детей на дистанционном обучении**

**Важно сохранить с детьми контакт, вести диалог и уважительно, дружелюбно относится к ребенку.** Это поможет обсудить с ребенком то, где ему нужна помощь родителя, где необходимо его участие, а где ребенок справится самостоятельно. Родители могут не взваливать контроль полностью на свои плечи, а передать ответственность за выполнение каких-либо заданий на ребенка. Этот совет подойдет и педагогам. Делегируйте что-то родителям, а что -то детям.

**В конце каждого дня важно обсудить с ребенком что у него не получается и где нужна помощь.** Важно не наказывать ребенка за не сделанное задание, а вместе разобраться, уделить внимание, поддержать и похвалить. Педагогам важно помнить, что на дистанционном обучении не все зависит от ребенка. Могут быть факторы, которые помешали ученику вовремя выполнить задание, до конца освоить материал, понять. Нужно поддерживать контакт с родителями, чтобы понимать что не получается у детей.

**Помните, что часто вплоть до старшего подросткового возраста дети не могут планировать свое время.** Надо помочь составить ребенку план его занятий, план режима дня и т. п. Это поможет , и ребенку, и Вам во время дистанционного обучения. Не забывайте, что обязательно должны быть перерывы, возможно, сокращено время беспрерывной работы. Для всех, без ограничения, детей должна быть создана возможность для физкультурной нагрузки. Учителям стоит сокращать видеоуроки, разбивать их на части, стараться давать только основную информацию, помогать разобраться прежде всего в том материале, который требует участия педагога.

**Необходимо стимулировать ребенка.** В школе дети привыкли получать оценку своей работы. Дома можно ввести тоже систему оценивания, поощрения, стимуляции. Это могут быть «монетки» (фишки, билеты и т.п), которые в конце недели ( дня , месяца) ребенок сможет обменять на что-то желанное или это могут быть конкретные вещи ( вещь), которую ребенок получит в конце изоляции ( то, о чем ребенок мечтал или хотел). Но, важно сдержать свое обещание и выполнять правила «игры» родителями. Педагоги тоже могут придумать свою систему поощрения (помимо оценок), а также , для снижения тревоги детей, четко определять критерии выполнения заданий и их оценивания, помнить, что в ситуации дистанционного образования могут быть сбои и важно давать шанс детям исправить или переделать задание.

**Очень важна организация рабочего места.** Доступность учебных материалов, инструментов для учебы и т. п. А также спокойная, тихая обстановка. Отложите все дополнительные требования ( помощь с младшими детьми, помощь по хозяйству) на вторую половину дня. Не забывайте, что раньше ребенок в это время был в школе и никто его там не отвлекал от основной его деятельности. Педагогам же надо помнить, что у детей может измениться режим дня ( он может существенно зависеть от остальных членов семьи), что некоторые дети будут приступать позже к учебе, делить свой учебный день на несколько частей и т. п. И это нормальная ситуация.

Но! Сохранение режима также важно. Его сдвиги и небольшие изменения не страшны, но полное отсутствие режима приведет к еще большему стрессу и истощаемости детей, родителей и педагогов.

Важно сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящему, не нужно перекладывать свои переживания на детей, акцентировать внимание на трудности положения. Важно спокойно объяснять детям что происходит, что зависит от него ( соблюдать меры безопасности, мыть руки и т. п.), что зависит от родителей и других людей, не перегружая ребенка информацией.

Поддерживайте общение ребенка с одноклассниками, друзьями, сверстниками. Поддержание контакта также важно для учителей и для родителей.

Заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье!