**Психологические рекомендации для родителей младших школьников по организации обучения на период самоизоляции.**

Уважаемые родители!

Дистанционное обучение ребенка в период режима самоизоляции - это новая и непривычная для многих из родителей ситуация. Предлагаем вам рекомендации, которые помогут организовать образовательный процесс и поддержать психологическое благополучие ребенка.

1. **Серьезные жизненные перемены требуют адаптации.**

Резкие изменения затронули сразу несколько сфер жизни детей и взрослых: обычный распорядок дня, работа, учеба, досуг, общение. Дети не могут, как раньше, гулять, ходить на уроки и дополнительные занятия, общаться с друзьями. В такой ситуации человек активно задействует свой адаптационный ресурс, поэтому задачи личностного развития и роста могут отойти на второй план.

На практике это означает, что на период самоизоляции не рекомендуется возлагать на себя и детей обязательств достичь прорывных результатов (в учебе, хобби и т.д.)

1. **Уделите внимание организации стабильной домашней образовательной среды.**

* Организуйте удобное рабочее место для ребенка.
* Поддерживайте режим дня, наиболее близкий к вашему обычному графику.
* Совместно с ребенком составляйте план и расписание на день, помогите ему распределить время между учебой и отдыхом.
* Включайте в расписание перерывы для двигательной активности: гимнастика, танцы, спортивные тренажеры и т.д.
* Старайтесь сохранять в доме доброжелательную обстановку. Поддерживайте собственное спокойное состояние духа - большинство детей чувствительны к эмоциям родителей.

1. В условиях постоянного совместного пребывания членов семьи **рекомендуется учитывать потребности человека «быть одному» и «быть вместе».**

* Важно, чтобы у каждого члена семьи была возможность часть времени проводить одному, заняться своими делами.
* В то же время совместная зарядка, выполнение простых хозяйственно-бытовых дел, семейное общение могут привнести много приятных моментов в вашу жизнь. Выбирайте те виды совместного досуга, которые нравятся и вам и ребенку.
* Помогите ребенку поддерживать привычный для него круг общения через социальные сети, современные средства коммуникации.
* Если вы и ваш ребенок чувствуете потребность в новизне, впечатлениях, то выделяйте время для освоения новых навыков; совместного семейного досуга (игры с детьми, домашние театрализованные представления, совместный просмотр фильмов и т.д.).

**4 Дистанционное обучение дает возможность развить или закрепить навыки учебной самостоятельности ребенка.**

Ребенок считается самостоятельным, если задания, уроки он делает сам и за помощью к взрослым обращается в случае затруднений. Обратите внимание, в развитии каких навыков вы можете поддержать ребенка:

* понимание смысла задания (что сделать);
* применять имеющиеся навыки для выполнения задания (как сделать);
* планировать свою работу, порядок ее выполнения;
* распределить время для выполнения заданий.

Рекомендуется оказывать помощь там, где ребенку сложно, подбадривать при неудачах и поддерживать даже самый маленький успех в самостоятельности.

Значимое влияние на обучение ребенка оказывают особенности нервной системы, концентрации внимания и произвольного поведения. Ниже даны основные рекомендации по поддержке обучения медлительных и гиперактивных детей.

**Основные правила организации обучения медлительного ребенка**

* Ребенку важно поддержание привычных условий для занятий: постоянное рабочее место, одно и то же время. Это помогает легче включаться в работу.
* Не работайте «на время», «на скорость». Попытки поторопить медлительного ребенка приведут к обратным результатам.
* Во время занятий по одному предмету не рекомендуется делать перерывы из-за медленного темпа «врабатывания» в деятельность.
* Время утреннего пробуждения планируйте так, чтобы ребенок, до начала дистанционных уроков, мог умыться и позавтракать в своем темпе.
* Полезно выполнять упражнения и задания на развитие общей и мелкой моторики.
* Идите на шаг впереди. Чтобы ребенок успевал изучать новый материал на уроке, лучше предварительно познакомиться ним.
* Оставляйте время для любимого дела ребенка.

**Основные правила обучения ребенка с гиперактивностью**

* Для детей с СДВГ важна стабильная, предсказуемая организация образовательной среды: соблюдайте режим дня и расписание.
* Сформируйте и придерживайтесь единой системы требований к ребенку.
* Давайте ребенку короткие, пошаговые инструкции.
* Делите упражнения на несколько коротких блоков/частей.
* При разговоре старайтесь смотреть в глаза, поддерживать тактильный контакт.
* Обстановка в семье должна быть по возможности комфортной, спокойной. Это поможет уравновесить эмоциональный фон ребенка.

Составитель: педагог-психолог Шаньгина Е.П.