**Психологические рекомендации для родителей подростков 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. **В общении с подростком опирайтесь на его возрастные особенности**

Одной из главных характеристик подросткового возраста является развитие чувства «взрослости». Подростки ждут (а иногда и требуют) от взрослых признания своей самостоятельности, независимости и личностной значимости. У ребенка развиваются:

* устойчивые личностные интересы;
* появляется стремление к самовоспитанию, самовыражению на основе собственных оценок и притязаний;
* подросток начинает задумываться о своем будущем;
* из-за неравномерности развития в его поведении проявляются и «детские» и ответственные взрослые поступки.
1. **Разговаривайте с подростком**.

Использование психологического давления, борьба с недостатками - мало результативны в общении с ребенком. Для большего взаимопонимания рекомендуется обращаться к ценностям подростка, обсуждать с ним способы реализации интересов и жизненных целей. Вместе подводить итоги дня/недели, предлагать самостоятельно оценить результаты своего труда. Опираться на положительные качества подростка.

 Это способствует развитию внутренней мотивации к обучению, развивает уверенность собственных силах.

1. **Помогите создать и поддерживать рабочий настрой:**
* организовать постоянное рабочее место;
* выбрать одежду, в которой ребенок будет заниматься;
* рекомендуется разместить в зоне видимости часы, чтобы подросток мог контролировать временные затраты и придерживаться расписания;
* составить перечень задач на день (неделю);
* определить те дела, которые ребенок выполняет самостоятельно и те, в которых необходима поддержка педагога, родителей;
* стараться сохранять привычный режим сна и бодрствования;
* составлять расписание дня, в котором будут учтены перерывы на активный отдых (спорт, танцевальные разминки и т.д.), время для хобби.
* поддерживать обратную связь с педагогами, задавать им вопросы, если что-то непонятно.
1. **Поддерживайте привычный круг общения ребенка.**

В подростковом возрасте значимым становится общение со сверстниками. Ребенок остро переживает потребность найти свое социальное место в группе и самоутвердиться в ней. Помогите ребенку поддерживать привычный для него круг общения через социальные сети, современные средства коммуникации.

1. **Важно, чтобы у каждого члена семьи была возможность часть времени проводить одному, заняться своими делами**.
2. **Серьезные жизненные перемены требуют адаптации.**

Резкие изменения затронули большое количество сфер нашей жизни. 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.

В психологии подростковый возраст относится к кризисному периоду жизни человека. Старайтесь с пониманием относиться к возможным сильным эмоциональным реакциям, резкой смене настроения. Эмоциональные бури проходят, и тогда возвращается способность к диалогу.

Составитель: педагог-психолог Шаньгина Е.П.