**Психологические рекомендации для родителей детей с особыми образовательными потребностями по организации обучения на период самоизоляции.**

Уважаемые родители!

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

**Уделите внимание организации домашней образовательной среды**.

1. Поддерживайте режим дня, наиболее близкий к вашему обычному графику. Соблюдение привычного ритма жизни может выполнять поддерживающую роль в непривычной для вас и ребенка ситуации.
2. Совместно с ребенком составляйте план и расписание на день. Помогите ему распределить время между учебой и отдыхом.
3. Организуйте рабочее место таким образом, чтобы посторонние предметы не отвлекали ученика во время занятий.
4. Включайте в расписание перерывы для двигательной активности: гимнастика, танцы, спортивные тренажеры и т.д.

**Индивидуальный подход – главный помощник эффективного обучения и развития ребенка.**

1. При планировании дел ориентируйтесь на индивидуальные особенности работоспособности ребенка:

* в какое время он полон сил и может сосредотачиваться на выполнении заданий;
* когда он устает и становится очень подвижным;
* в какое время ребенок нуждается в спокойном отдыхе.

Помните, что раздражение, непослушание, капризы могут быть проявлением переутомления.

1. Предоставляйте ребенку возможность быть самостоятельным. Все учебные задачи и действия можно разделить на 2 группы:

* То, что ребенок умеет делать без помощи взрослых (здесь он справится сам).
* Задания, которые ребенок может выполнить вместе со взрослым (здесь нужна помощь педагога и родителей).

1. Если есть возможность – уделяйте время развивающим занятиям. Можно воспользоваться онлайн-тренажерами или готовыми рабочими тетрадями с заданиями для развития внимания, восприятия, памяти и других познавательных процессов.
2. Предлагайте ребенку простые хозяйственно-бытовые, творческие дела, которые помогают развивать двигательную координацию, общую и мелкую моторику, пространственную ориентировку.

Например: пришить пуговицу, расставить предметы на полке в определенном порядке, срисовать рисунок по образцу, положить книги на полку справа и т.д.

**Вносите разнообразие и новизну**.

В связи с возникшими ограничениями, наша повседневная жизнь стала достаточно однообразной. Это может приводить к снижению настроения, переживанию бесконечного «дня сурка». 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.).

**Общение.**

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

1. Важно, чтобы у каждого члена семьи была возможность часть времени проводить одному, заняться своими делами.
2. 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.
3. Помогите ребенку поддерживать привычный для него круг общения через социальные сети, современные средства коммуникации.
4. Старайтесь сохранять в доме доброжелательную, спокойную обстановку.

При подготовке текста были использованы методические рекомендации ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»: Абкович А.Я. «Советы родителям детей с НОДА по организации режима в условиях перехода на дистанционное обучение и длительного пребывания дома».

Составитель: педагог-психолог Шаньгина Е.П.