

Уважаемые родители!

Вы начинаете новый путь в период дистанционного обучения и самоизоляции. Сейчас период адаптации. Адаптации ребенка, родителя, учителя и школы к новым условиям. В этом ключевое для родителя важно быть устойчивым и помогать своим детям справиться с их тревогами и страхами. Расскажите им, что у вас не было такого опыта в вашем детстве. Для комфортной адаптации есть несколько советов:

1. Обсудите совместно семьей, что такое "дистанционное обучение". Какие возможности оно дает на ваш взгляд? Поинтересуйтесь тем, что ваш ребенок думает по этому поводу. Какие у него возникают вопросы на тему временного дистанционного обучения? Какие минусы он в этом видит?

Лично я вижу много ресурсов и положительных моментов в этом:

- Можно самому планировать свой день;
- никто не вызовет к доске на нелюбимом уроке;
- можно выбирать способы обучения самостоятельно (например, не читать учебник самостоятельно, а посмотреть лекцию на Youtube);
- можно учиться с чашкой чая;
- можно встать попозже;
- можно не надевать форму, а ходить в своей любимой футболке с персонажем игры *Brawl Stars*;
- можно обратиться за помощью к родным, если что-то непонятно и учитель за это не нарушает;
- Еще миллион ваших МОЖНО на эту тему.

2. Исходя из первого плюса, предлагаю родителям договориться со своими детьми в процессе разговора на тему режима «работа-отдых». Планирование поможет четкому пониманию ребенком обязательных дел, а также расписание даст возможность самоконтроля (или вашего контроля, если ребенок еще мал).

3. Постарайтесь не давить на ребенка, но и не делать заданное за него. Тут нужна ваша поддержка, а участие - «по запросу».

4. Организуйте ребенку рабочее место и тишину для выполнения его «работы».

5. Оставляю этот пункт для ваших идей.

Для комфортной адаптации вас, уважаемые родители, есть несколько сайтов, которые помогут как вам, так и детям спокойно и комфортно дистанционно обучаться и поддерживать психологический комфорт в семье:

1. РГДБ Онлайн транслирует встречи с писателями и художниками, творческие мастер-классы, познавательные занятия и лекции психологов, а также чтение литературных произведений актерами и специалистами РГДБ. Записи прошедших передач можно посмотреть на [YouTube-канале РГДБ](#), [Онлайн-конкурс #ЧитайСоветуй](#)
2. <https://skysmart.ru/no-panic/> или Путеводитель по бесплатному онлайн-обучению проводит вебинары для родителей, в которых рассказывают: как помочь ребенку учиться дистанционно и не сойти с ума: поддерживать мотивацию к обучению, организовать рабочее место и распорядок дня и сохранить экологию отношений в семье.
3. Сайт «Я-родитель» (<https://www.ya-roditel.ru/>) содержит для вас всю информацию по психологическому сопровождению детей в период дистанционного обучения, а также вебинары по преодолению психологических трудностей. Помимо этого, вы можете ознакомиться с некоторыми сайтами, которые представлены на этом портале, помогающими детям обучаться и готовиться к ОГЭ и ЕГЭ.

И помните надпись на кольце царя Соломона: «Все пройдет. Пройдет и это» (свободная цитата).