**Психолого – педагогические рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения**

* Сохранять положительный эмоциональный настрой. Важно постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Требуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
* Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы подросток сам принял решение, что он будет выполнять задания преподавателя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для обучающегося психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.
* Принимайте активное участие в образовании ребенка. Родители и близкие могут повысить привлекательность дистанционного обучения, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
* В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.
* Установите режим дня. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время учебных занятий согласно расписанию). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
* Ознакомьтесь с расписанием дистанционного обучения. Желательно распечатать расписание и повесить в зоне видимости ребенка. Это способствует развитию самоконтроля студента и позволяет родителям лучше ориентироваться в образовательном процессе.
* Большинство подростков плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у обучающегося перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 30 минут, между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.
* Посоветуйте студенту описывать свои успехи и достижения. Самоанализ собственной эффективности поможет подростку поднять самооценку и повысить мотивацию обучения.
* Организуйте рабочее пространство. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, обучающийся намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.
* Поддерживайте связь с куратором учебной группы. Это позволит контролировать успехи студента и получать достоверную информацию о организации дистанционного обучения.