**Рекомендації психолога для батьків у період дистанційного навчання**

****

1. Підтримуйте власну дитину – спілкуйтесь з нею.

2. Намагайтеся зрозуміти стан дитини, її почуття. Признайтесь, що ви теж маєте труднощі з організацією часу вдома в період карантину.
3.Складіть розпорядок на день, на тиждень

4. Триває процес адаптації до нових умов функціонування. У когось він триває два тижні, а у когось – 2 місяці. Будьте терплячими до своєї дитини!

5. Пам’ятайте, що ви не вчителі для своїх дітей, дитина може не сприймати вас у цій ролі…

6. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань; школа не повинна асоціюватись із додатковим покаранням (постійними уроками вдома)

7. Чітко визначте місце у помешканні, де є «ділова» зона вашої дитини – де вона вчиться вдома

8. Перерви мають бути і при дистанційному навчанні:
маленькі втомлюються за 10-15 хвилин, підлітки – десь за півгодини.

9. Вчасно провітрюйте помешкання. Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється, закатує істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.

10. Складіть з дитиною план: ти починаєш робити оце, потім – це. Адже якщо дитина бачить одразу усі завдання, то така кількість приводить до паніки і їй легше взагалі закрити щоденник або месенджер.

11.Встановіть обумовлений час або дзвоник будильника, який кличе до навчання. Або ми говоримо: “За 10 хвилин сідаємо за уроки”.

**4 золотих правила, аби вижити під час карантину з дітьми**

Пам’ятайте, карантин - не привід для соціальної ізоляції. Адже сучасні технології дають змогу спілкуватися на відстані - у скайпі чи інших відеомесенджерах. Обладнайте простір для спілкування з близькими в інтернеті - знайдіть зручне місце для ноутбука, планшета чи смартфона, розташуйтеся так, щоб усі, хто бажає спілкуватися, влізли в кадр. Тепер можете влаштувати онлайн чаювання з друзями, із якими ви побачитеся офлайн після карантину.

Обладнайте місце для пустощів. Діти, які вимушені сидіти в чотирьох стінах, можуть легко звести батьків із розуму. Здебільшого через те, що дітям складно витримати вимушену фізичну пасивність. Емоції, переживання, страхи дітей потребують прямого виходу, через фізичну активність. Відведіть для дітей спеціальне місце, де вони зможуть щодня хоча б трішки побешкетувати — пострибати, поверещати, потупотіти ногами. Бажано, щоб дратівливі родичі, які не витримують галасу й шуму, могли сховатися подалі від цього місця. Організуйте для дітей активні ігри - піжмурки, квач, «Море хвилюється» тощо. Робіть разом ранкову зарядку.

Уникайте гіподинамії. На відміну від дітей, дорослі не відчувають потреби у фізичній активності. Однак це означає, що потрібно постійно сидіти на місці. Гіподинамія, тобто малорухливий спосіб життя, спричиняє порушення сну, травлення і гіпоксію мозку та організму загалом. Принаймні пів години на день приділяйте фізичним вправам. Нині в інтернеті можна знайти онлайн-уроки спортивних занять на будь-який смак: від йоги і аеробіки до танців та дзюдо. Не забувайте перед вправами провітрювати приміщення. Якщо діти долучаються до ваших занять - це добре. Адже що більше енергії вони витратять, то легше буде дорослим.

Будьте турботливішими до найближчого оточення, а передусім до себе.

Подбайте про своє самопочуття — ніжтеся у ванні, висипайтеся, займайтеся тим, що вам до вподоби, балуйте себе приємними дрібницями. Якщо обираєте: заборонити щось дитині або дозволити — ліпше дозвольте. Не встрявайте у дрібні сварки. Слухайте тиху релаксаційну музику, дивіться добрі, оптимістичні фільми. У спокійних і впевнених батьків - спокійні та впевнені діти.