**Уважаемые родители!**

В период дистанционного обучения дети находятся в новом для себя состоянии, которое требует определенной адаптации.

Для того, чтобы процесс адаптации проходил с наименьшими психологическими потерями и был наиболее комфортным, рекомендуется придерживаться следующих принципов:

Организуйте отдельное рабочее место, за которым ребенок чувствовал бы себя комфортно. Желательно, чтобы рабочее место было максимально освещено, а посадка за рабочий стол была удобной.

Помните о периодах учебы и отдыха. Учебные занятия составлены таким образом, чтобы дети могли максимально отдыхать между уроками. Однако режима отдыха бывает недостаточно для того чтобы оградить ребенка от вредного УФ-излучения, которое испускают современные электронные устройства. Для работы за компьютером можно купить специальные очки, позволяющие снизить воздействие УФ-лучей.

Психологический настрой на обучение, особенно на дистанционное, очень важен. Ребенок находится в непривычных для него условиях, однако помните, что повышение нервозности и тревожности в процессе усвоения материала всегда сказывается пагубно. Не забывайте подбадривать ребенка, даже если у него ничего не получается. Говорите ему о том, что всё в порядке. Слова поддержки для ребенка в этот период максимально важны.

Отдых – важный компонент. Не высказывайте свое недовольство, если ребенок ничего не делает, а у него висит масса заданий. Любое действие, которое происходит «из под палки» лучше вообще не предпринимать. Если ребенок постоянно находится в режиме повышенного стресса без отсутствия должного времени для отдыха, рано или поздно его организм даст сбой. Научите ребенка отвлекаться от учебы, полностью «разгружать» его мозг от текущих проблем. Это поможет более эффективно справляться с задачами, которые требует решения.

Старайтесь минимизировать негативную оценку учебного процесса в дистанционной форме при ребенке. Если вы отрицательно относитесь к сложившейся ситуации и вам трудно сдержать свои эмоции, лучше обсудить их в таком месте, где ребенок не сможет услышать ваше мнение. Не обесценивайте образовательный процесс. Помните, что это вынужденная мера. Если выражать негативную оценку дистанционному образованию в присутствии ребенка, это может неблагоприятно отразиться на его обучении.

Школа для ребенка – это не только образовательная организация. Школа является источником социальных контактов и дает возможность включения в широкий мир социально-психологических взаимодействий. Дистанционное обучение лишает ребенка поддерживать привычные социальные контакты на должном уровне. Помните, что ребенок уже перегружен информацией. Предоставьте ребенку возможность для прогулок и общения со сверстниками в этот нелегкий для него период.

Главные учителя ребенка – это его родители. Именно от действий родителей зависит то, как ребенок будет успешно учиться. Создайте позитивный настрой в период дистанционного образования. Дайте ребенку понять, что ничего страшного и плохого в такой форме обучения нет. Постарайтесь акцентировать внимание на плюсах, и не заостряйтесь на минус и недостатках. В этом случае ребенку будет проще адаптироваться к образовательному процессу в дистанционном режиме.