**Помощь родителей в организации деятельности ребенка в течение дня**

Сейчас, во время самоизоляции, многие родители остались дома с детьми на продолжительное время. Возникает вопрос: "Как организовать деятельность ребенка в течение дня?"

Родителям нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была.

Во время самоизоляции важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда время самоизоляции закончится. Желательно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время. Не стоит оставаться в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка. В результате это может привести к излишнему напряжению и стрессу.

Во-первых, составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список должны быть включены занятия с учителями (дистанционное обучение), электронное обучение, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др.

Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным. Тем самым будет понятно, на что потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Вы и ваш ребенок оказались дома. Это время можно использовать, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Не изолируйте ребенка от общества. Насколько это возможно, поощряйте ребенка продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного, электронного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном, электронном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии. Ребенок таким образом повышает мотивацию, а родитель лучше узнает и понимает ребенка.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома - не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.