**Психологические рекомендации студентам и родителям,**

**находящимся на дистанционном обучении**

Из-за угрозы распространения коронавирусной инфекции студенты и школьники переведены на дистанционное обучение. Сегодня перед учащимися всей страны встает непростая задача: как заставить себя учиться в домашних условиях.

Старайтесь не нарушать свой привычный режим. Наиболее важным в организации дистанционного обучения является **правильное рабочее место.** Желательно, чтобы это был стол с персональным компьютером, нежели ноутбук или планшет, с которыми можно улечься на диван. Чтобы сохранять осанку в правильном положении, необходимо сидеть на качественном стуле. Хорошее освещение, отсутствие шума и комфорт рабочего места помогут настроиться на учебный лад.

Во время обучения очень важно время от времени **переключаться на другой вид деятельности.** Вы трудились 45 минут или больше? Пора сделать перерыв! Учиться дистанционно – это очень удобно! Вы можете вписать обучение в свой распорядок жизни так, как это угодно вам. Здесь не бывает звонков, опозданий – полная свобода действий. Но эта свобода находится в зоне вашей ответственности. Потому что только вы решаете, как пройдет ваш день.

Родителям студентов, в первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и подростка **привычный распорядок дня** (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей подростка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким важно самим постараться **сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему**. Эмоциональное состояние подростка зачастую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы подростков о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от колледжа по организации дистанционного обучения студентов. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — это **не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.** Находясь дома, студент также может продолжать общаться со своей группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).