

## Советы родителям по организации дистанционного обучения

Сегодняшняя ситуация в стране и мире многих людей заставляет тревожиться – корона-вирус окружает нас, рубль падает, а обучающихся переводят на дистанционное обучение. Наши дети чувствуют напряжённое состояние родителей и в эти трудные моменты многие дети начинают хуже себя вести.

Поэтому важно не паниковать, поменьше читать тревожные новости в интернете и отсеивать ложную информацию. **Поговорите с детьми, объясните им, что карантин нужен для профилактики и он скоро закончится, а также – во время карантина необходимо продолжать обучение.**

Важно, чтобы дети понимали – время дистанционного обучения — это не дополнительные недели каникул, когда можно отдыхать, а время усиленной работы над собой, ведь нужно будет самим настраивать себя на дисциплину и учебу.



### Организация рабочего места.



Для обучения ребенка должно быть организовано его собственное рабочее место – хорошо освещенный стол, удобный стул, компьютер или ноутбук. Все, что может отвлечь ребенка от урока, нужно убрать. Это имеет особенно важное значение именно в период дистанционного обучения, поскольку ребенок должен будет сохранять сосредоточенность, **настрой на учебу в условиях своей квартиры**, где более привычно играть и отдыхать.

Чтобы настроить ребенка на работу – важно создать условия для работы! Многие психологи рекомендуют детям переодеваться для урока – снимать пижаму, домашнюю одежду и надевать школьную форму. Это еще больше настроит ребенка на серьезную работу.

### Выполнение заданий в соответствии с расписанием



Чтобы обучение на дому проходило продуктивно, необходимо заранее составить расписание занятий на неделю. Это может быть расписание, похожее на школьное – начало занятий в 8.30, урок 40 минут, перемены, 5 уроков, или удобное для вашей семьи – например, начало занятий в 8.00, три урока по 40 минут с короткими переменами по 15 минут, затем часовой отдых в виде зарядки, обед и продолжение занятий после обеда. Расписание может быть любым, главное, соблюдать основные принципы:

- новый материал необходимо осваивать в первой половине дня, до 12.00, когда мозг обучающегося наиболее активен;
- повторять пройденный материал можно после 12.00, но до 16.00;
- не рекомендуется заниматься после 18.00, это время, когда мозг не готов к восприятию новой информации.

Между занятиями необходимо делать перерывы со сменой деятельности, строго без гаджетов.

### Визуализация расписания

Для составления расписания, организации занятий используйте внешние опоры, которые *помогут ребенку самоорганизоваться*. Это может быть расписание уроков, распорядок дня, чек-лист, сделанные самостоятельно или купленные в магазинах. Многие дети сами любят составлять такие расписания, другим комфортнее сделать это вместе с родителями, но лучше, чтобы ребенок участвовал в составлении своего расписания.

Также для контроля времени занятий используйте будильники и таймеры, так ни ребенку, ни вам не придется отсчитывать время урока или перерыва.

### О контакте с друзьями



В условиях карантина дети лишены общения со сверстниками, для многих это может оказаться серьезным стрессом. Отнеситесь к этому с пониманием, помогите детям общаться в этих условиях – установите скайп, устраивайте друзьям сеансы связи. При этом помните об интернет-безопасности и старайтесь контролировать переписку детей в мессенджерах на предмет того, с кем именно они общаются. Ведь иногда бывает, что новый собеседник вашего ребенка оказывается совсем не тем, за кого он себя выдает.

### Использование свободного времени



Во время карантина многие родители могут столкнуться с тем, что их дети в свободное время занимаются исключительно игрой в гаджетах или серфингом в интернете. Это вредно для здоровья, ведь дистанционное обучение детей и так связано с компьютером, и физическая активность будет серьезно ограничена; это может быть вредно для психики детей, так как такая ситуация способствует формированию зависимости от гаджета, а также больше времени в интернете – больше вероятность подвергнуться рискам (вредоносная информация, троллинг, мошенничество).

Поэтому продумайте, **чем ребенок будет заниматься в свободное время** – это может быть чтение книг, настольные игры, уход за домашними животными и растениями, складывание пазлов, игра на музыкальных инструментах, пение, танцы, кулинария, шитье, вязание, вышивание, техника, моделирование и так далее. Существует огромное множество интересных занятий, которые помогут скрасить вынужденную изоляцию.