

Дистанционное обучение- хорошая возможность.

Дистанционное обучение - возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

Вот несколько практических советов для родителей по взаимодействию с ребенком во время дистанционного обучения:

1. **Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение.** Обсудите с ребенком, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.
2. **В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет.** Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.
3. **Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.
4. **Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись.** Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.
5. **Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки.
6. **Немало важно сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования, время начала уроков, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
7. **Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.
8. **Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей.** Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
9. **Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.** Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
10. **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.

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122

Подробная информация на сайте telefon-doveria.ru