**Рекомендации родителям при дистанционном обучении детей**

**подготовила методист МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района Кириченко И.В.**

Как правильно организовать быт ребенка в период дистанционного обучения? Как можно поддержать вашего школьника в столь сложный для него период? Рассмотрим рекомендации психологов.

**Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Какие задания он будет выполнять в первую очередь, а при выполнении каких упражнений ему потребуется помощь старших.

**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, 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.

**Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить расписание на каждый день, а вечером подробно его проговорить. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы, по которым бы он фиксировал начало и окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-30 минут (в зависимости от возраста школьника), между ними делать десятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

**Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны.

**Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении от специалистов**

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета также подготовили памятку для родителей, чьи дети переходят на дистанционное обучение. Представляем ее вашему вниманию.

* В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.).
* Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.
* Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.
* 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.
* Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
* Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях).
* 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.
* Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей.

А что помогает вам справиться с непростой ситуацией? Делитесь в комментариях своими способами организовать комфортное обучение и отдых ребенка дома и не поддаться панике!