

## Дистанционное обучение. Все получится.

*Так случается в жизни, вдруг реальность вокруг нас внезапно меняется. В условиях карантина и самоизоляции и дети, и родители, и педагоги вынуждены осваивать все преимущества дистанционного образования в ускоренном режиме.*

Дети всех возрастов нуждаются в любви и внимании своих родителей - даже подростки, которые не всегда сами об этом просят. Не забывайте слушать своих детей, общаться с ними, договариваться, помогать им решать их детские проблемы.

**1. Режим дня.** В ближайшие недели дети будут проводить большую часть времени с родителями дома. Необходимо сформировать ребёнку распорядок дня, который позволит ему как учиться, так и отдыхать. Возможно, вам потребуется пересмотреть в семье некоторые привычки и удобства, но обязательно с учетом потребностей всех членов семьи. Если есть возможность, сохраните режим ребенка (особенно младших детей) таким, какой он был до карантина. Так вы удовлетворите их базовую потребность в спокойствии, минимизируете стресс.

Существует риск, что дети будут проводить время без ограничения в интернете, играя в видеоигры или просматривая фильмы. Чтобы сделать домашнее время более осмысленным, необходимо осознанно помогать ребёнку в поиске занятий и договариваться с ребёнком.

- Обязательно запишите в распорядке дня или договоритесь, когда и сколько ребёнку разрешается проводить свободное время за компьютером.
- Контролируйте контент, который потребляют дети: важно, чтобы в нем был смысл, моральная составляющая, развивающий посыл.
- Когда вы сами находитесь дома, привлекайте детей к полезному труду.
- Найдите ребёнку подходящий по возрасту ресурс аудиопрослушивания литературных произведений. Или выберите книгу, которую ребенок будет прочитывать (например по 5-10 страниц). Вечером поинтересуйтесь его впечатлениями.
- В настоящее время не рекомендуется находиться в общественных местах, но всё же найдите возможность прогуляться вместе.
- Поищите или вспомните забытые настольные игры.

**2. Домашние цифровые устройства.** Если в семье у ребенка нет возможности использовать цифровые устройства для дистанционного обучения, обязательно сообщите об этом классному руководителю, чтобы вы смогли вместе найти наилучший способ организации обучения вашего ребёнка. Важно, чтобы ребёнок не чувствовал себя «не в теме». Если на одно устройство приходится несколько пользователей, необходимо без обид договориться в семье, как вы будете им пользоваться. Если в семье несколько детей-школьников и разные видеоконференции совпали по времени, либо произошли любые другие накладки, обращайтесь к учителю. Это очень важно решить такие проблемы на первом этапе.

**3. Если требуется помощь.** Если ребёнок испытывает трудности в обучении, самостоятельное обучение может быть для него непосильным. Если можете, помогайте. Ребёнку нужно как можно больше помогать и хвалить его за старания. Важен позитивный настрой к дистанционному обучению. Поймите сами и объясните своему ребёнку, что привыкание к новому порядку только сначала кажется сложным. Посоветуйтесь с учителем, послушайте его предложения. Учитель может дать родителям дополнительные рекомендации, а родители могут попросить у учителя совет по поддержке ребёнка в домашнем обучении.

А еще дети сами являются отличными учителями друг для друга. Поощряйте их просить друг друга о помощи, учиться вместе через любую подходящую для детей видеосреду!

**4. Эмоциональное выгорание.** 24 часа 7 дней в неделю выдерживать умственные и эмоциональные нагрузки - это очень тяжело. При этом соблюдать режим и реагировать на незапланированные задачи. Если вам тяжело заставить детей соблюдать распорядок, если вы не в настроении, если вы не успеваете сделать что-либо и т.д. не загоняйте себя в тупик. Вы должны понимать, что никто не требует от вас быть идеальным родителем, гораздо важнее быть искренним. Вы так же, как и любой другой человек имеете право на ошибку, на выплеск своих переживаний, на «перезагрузку». Если ваша психика не выдерживает, значит вы берете на себя лишние обязательства. Возможно вам поможет адекватное и четкое распределение ответственности между вами, ребенком (посильная ответственность в соответствии с возрастом), другими членами семьи, а также учителем. Подумайте, что или кто еще может вам помочь, упростить выполнение задач.

**5. О психологической поддержке.** В условиях самоизоляции родители являются главными наблюдателями психического состояния детей. Если вы считаете, что все делаете правильно по отношению к ребенку, но вас все - таки беспокоят его поведение, поступки или высказывания то вы можете обратиться за помощью к психологу.

*Главная задача всех нас - не загружать себя негативной информацией, не искать виноватых, а начать пробовать себя в новых направлениях, шаг за шагом познавать новую реальность и поддерживать друг друга.*