**Дистанционное обучение: советы родителям**

Дистанционное обучение стало неожиданностью не только для учителей, но и для родителей. Дети, которые большую часть дня проводили в школе, теперь постоянно дома. Родители вынуждены контролировать их обучение, работать удаленно, а в перерывах заниматься домашними делами. Как помочь родителям пережить дистанционное обучение и справиться со сложностями?

**Режим дня**. 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.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, 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.

**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. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.

**Подберите одежду для занятий**, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

**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. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться в отличии от устного обещания, в которой преобладает ответственность взрослых.

**Повысьте привлекательность дистанционных уроков,** задавая ребенку вопросы, участвуя 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. Однако не надо пытаться выполнять все задания вместе с ребенком.

**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.

**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.

**Важно сохранять спокойствие**, эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

**Ребенок должен продолжать общаться со сверстниками,** с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

**Записывайте успехи ребенка!**Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их с доски.

**Физическая нагрузка и гигиена.**В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

**Обратная связь.**Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

**Подскажите ребенку идеи проведения виртуальных конкурсов и других позитивных активностей.** Провести их можно в чате среди одноклассников и друзей. Подросткам предложите вести собственные видеоблоги на интересную тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Все дети разные, не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия

**Если у вас гиперактивный ребенок**

* Обязательно соблюдайте **режим дня!**Вставать, обедать, делать уроки, отдыхать в одно и то же время, даже в выходные дни. Это особенно важно для таких детей. У ребенка с СДВГ низкий уровень нейродинамики, поэтому он быстро устает и выключается из процесса.
* По возможности**придерживаться единой системы требований**.
* Гиперактивные дети очень чувствительны к похвале. Их нужно стараться**чаще поддерживать, хвалить.** В данном случае нет опасности перехвалить.
* При разговоре старайтесь **смотреть ребенку в глаза**, можно держать ребенка за руки.
* Инструкции даем короткие, пошаговые.
* При выполнении домашней работы лучше **делить упражнение**на несколько коротких блоков /частей.
* Ребенку будет легче, если при выполнении домашней работы перед ним будет**план действий:**

1. Сесть;
2. Достать учебники и тетрадь;
3. Посмотреть задание и т.д.

* **Новые требования вводите заранее**, постепенно, чтобы ребенок успел привыкнуть. Можно вывесить их на видном месте и периодически к ним возвращаться. Требований не должно быть много, но они должны быть четкими, понятными. О каких-то важных событиях или планах гиперактивному ребенку тоже лучше говорить заранее, тогда не будет столь бурной реакции.
* **Обстановка в семье** должна быть по возможности комфортной, спокойной; это поможет уравновесить эмоциональный фон ребенка.

**Если ваш ребенок медлительный.**

* Утром, при подготовке к урокам, **важно рассчитывать время**так, чтобы дать ребенку возможность встать, умыться и позавтракать спокойно, в его собственном темпе. Для этого, возможно, придется раньше ложиться спать и раньше вставать.
* Для медлительного ребенка очень важны **привычные условия работы.** Если у него есть собственный письменный стол, если он приступает к домашним заданиям всегда в одно и то же время, то его психике проще быстрее включиться в работу.
* Медлительному ребенку **трудно переключаться**с одного вида работы на другой. Не нужно озадачивать его неожиданными вопросами, пока он занят предыдущим заданием.
* Старайтесь избегать ситуаций, когда от ребенка нужно получить быстрый устный ответ на неожиданный вопрос. Необходимо предоставить ему **время на обдумывание** и подготовку.
* Не работать на «скорость».
* У медлительных детей часто плохо развита координация движений, поэтому полезно использовать специальные упражнения для развития моторики. В процессе выполнения этих упражнений можно одновременно тренировать темп и скорость движений.
* При выполнении домашних заданий с медлительными детьми **не рекомендуется делать перерывы по время занятий по одному из предметов**, поскольку заново включиться в работу ребенку будет сложно. Лучшая схема такова: позанимались математикой – отдохнули – начали заниматься письмом.
* Чтобы ребенок успевал уловить мысль и действия учителя, рекомендуется **идти на шаг впереди**, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке. Допустим, если на ближайшем уроке дети будут изучать виды животных, можно посмотреть научно-популярный фильм о животных планеты, чтобы ребенок уже частично включился в контекст темы.
* Медлительные дети часто тревожны и, как следствие, не уверены в себе. Работайте только **на «положительном подкреплении»:**при неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький, успех подчеркните. Это будет самым лучшим стимулом для ребенка.