**Быть рядом: психологи о том, как помочь школьнику перейти на дистанционное обучение**

Во многих российских регионах с конца марта введен режим самоизоляции. После весенних каникул и объявленной правительством нерабочей недели школьники вернутся к занятиям, но теперь не выходя из дома

Родителям невольно придется взять на себя организацию этого процесса.

Главное, советуют специалисты, быть рядом со своим ребенком, сейчас ему особенно важны ваша помощь и поддержка

**1.Сохраните привычный распорядок дня**

Расскажите ребенку, почему сейчас нужно оставаться дома и почему важно не прекращать занятия. Ученикам старших классов можно предложить помощь младшим в выполнении заданий. Независимо от того, какую форму удаленного обучения предложит школа – видеоуроки, самостоятельное изучение темы и выполнение заданий, психологи советуют не менять привычный распорядок дня школьника. Завтрак, подготовка всего необходимого для занятий, кстати, можно не отказываться от сбора рюкзака, пусть в нужный момент все будет под рукой.

Лучше заранее обсудить с ребенком, чем он будет заниматься после уроков. Постарайтесь найти такое занятие, которое будет мотивировать его выполнять учебные задачи как можно быстрее и качественнее. Возможно, это будут совместные игры или совместный просмотр фильма, приготовление любимых блюд .

**2. Подготовьте технику для занятий**

Есть и несколько технических вопросов, решить которые могут только сами взрослые. Не забудьте оплатить домашний интернет, пополнить баланс мобильной связи. Помогите своему ребенку установить и освоить приложение, в котором идет запись урока, подскажите, как правильно отправлять учителю выполненные домашние задания.

**3. Составьте расписание занятий**

Желательно выстраивать расписание таким образом, чтобы занятия приходились на утренние часы, ведь именно тогда информация воспринимается быстрее и качественнее.

Для младших школьников это может быть его же руками красочно оформленный постер, детям постарше можно предложить самостоятельно «нарисовать» себе новую компьютерную заставку. Очистите рабочий стол от лишних папок и ярлыков, отключите отвлекающие уведомления.

В домашней обстановке далеко не все дети способны самоорганизоваться. Роль школьного звонка может сыграть будильник на мобильном телефоне. Если в семье у вас несколько учеников, постарайтесь сделать так, чтобы младший не отвлекал старшего и наоборот.

**4. Используйте дополнительные ресурсы**

 Советуем родителям, которые боятся, что сами не смогут помочь ребенку понять школьный материал, использовать дополнительные образовательные интернет-ресурсы.

Министерство образования рекомендовало ресурс [ЯКласс](https://kuban.kp.ru/go/https:/www.yaklass.ru/" \t "_blank) для дистанционного обучения в период каникул. Если ваш учитель предложил другую форму удаленного обучения, можно самостоятельно подключиться и к этому ресурсу. Здесь вместе с ребенком вы сможете послушать урок по новой теме, вместе выполнять задания. А когда школьник освоится, дистанционно контролировать процесс, видеть его оценки и успехи.

Бесплатный доступ к урокам также есть на портале [Российская цифровая школа](https://kuban.kp.ru/go/https:/resh.edu.ru/) и интерактивной платформе [Учи.ру](https://kuban.kp.ru/go/https:/uchi.ru/" \t "_blank), РЭШ.

**5. Определите продолжительность урока у компьютера**

Современные дети и до вынужденного карантина почти не выпускали из рук гаджеты. А тут еще и школу перевели на дистанционное обучение. Есть опасность, что ребенка теперь и вовсе не оторвать от компьютера.

Специалисты напоминают, домашний урок для младших школьников должен длиться не больше 15-20 минут, для старших – около получаса, с обязательной переменой. «В перерыве предлагайте ребенку различные варианты досуга, отвлеченного от компьютера. Договоритесь об обязательном отдыхе после занятий. Желательно, чтобы эти договоренности были в игровой форме - заключите пари, устройте соревнование, кто из вас дольше сможет продержаться без телефона и компьютера, сделайте это время интересным и веселым для ребенка», – рекомендует психолог Виктория Канчер.

**6. Мотивируйте и хвалите**

Когда школьник освоится в новом для него режиме занятий, продолжайте контролировать подключение к удаленным урокам и выполнение домашних заданий. И обязательно хвалите за каждое сделанное упражнение или решенную задачу. Если ваш ребенок отстает по отдельным предметам, договоритесь с педагогами о дополнительных заданиях и, при возможности, личных дистанционных консультациях.

**7. Уделяйте больше времени общению с ребенком**

Не запрещайте ребенку общаться с одноклассниками в сети. Если он хорошо знает какой-то предмет, предложите ему помочь своим друзьям в выполнении домашних заданий.

Вынужденная изоляция – это не только возможность уберечь себя от заражения, но повод уделить больше внимания тем, кто рядом. В обычной жизни нам часто не хватает времени, чтобы просто поговорить со своим ребенком о том, что происходит в его жизни. Очень часто мы задаем вопрос для галочки «как прошел день» и получаем такой же ответ: «все ок» или «хорошо». Сейчас самое время остановиться, вспомнить, как здорово быть вместе, начать разговаривать с детьми и еще раз показать им, что они важны, любимы и ценны для вас. Иногда им этого очень не хватает.