

Как помочь ребенку учиться дистанционно?

Затянувшиеся из-за пандемии коронавируса школьные каникулы заканчиваются, и уже с понедельника все школы района начинают **дистанционное обучение**. Как помочь ребенку учиться дома и при этом не утонуть в пучине уроков?

10 правил дистанционного обучения

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, классный руководитель, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.

4. Нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения. Дистанционное обучение — это не каникулы. Ребенок может дать себе незначительные поблажки (вставать не в 7 часов, а в 7.30, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы), но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Это поможет ребенку в первые же дни почувствовать ритм учебы.

Так же, как и в школе, на время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в неучебных целях.

5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего

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

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

7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и приколоть, например, к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Для **старшекласников** можно сделать наоборот: написать все задания, которые они должны сдать и, выполняя, снимать их с доски.

9. Не забывайте о физкультуре, рисовании, музыке. Мало того, что эти предметы стоят в расписании, и программа по ним также должна выполняться — все эти занятия помогают снять стресс и переключиться. Так что когда у вашего ребенка физкультура или рисование — по возможности присоединитесь к нему и снимите и свой стресс заодно...

Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять [гимнастику для глаз](#), в интернете много вариантов.

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

Единый Общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей
— 8-800-2000-122 —
работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: telefon-doveria.ru