

## **Дистанционное обучение**

### **Советы психолога для родителей**

**Дистанционное обучение** - серьёзный вызов для детей и родителей, жёсткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться. Однако, не всё так однозначно. Дистанционное обучение можно использовать как позитивное решение. Можно заниматься в более интенсивном режиме: проходить материал быстрее, чем в классе, глубже окунаться в интересные темы, проходить дополнительные курсы и вебинары.

**Для оптимальной организации процесса дистанционного обучения хотелось бы дать родителям несколько практических советов:**

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.
2. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.
3. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, перемены, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Также ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Поэтому постарайтесь ограничить доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка.
5. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости. Вечером сверяйте план и его выполнение.
6. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.
7. Если ребенку трудно, страшно, тревожно, и Вы понимаете, что своими силами не справитесь, то Вы всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и школьных специалистов.