
«Рекомендации психолога в период дистанционного обучения»

Уважаемые родители!

Каждая семья и каждая школа начинает жить в достаточно непривычных условиях. Самоизолируясь и оставаясь дома, мы понимаем, что заботимся о своих близких. Но для всех участников образования - и детей, родителей и учителей - важен образовательный процесс.

Дистанционное обучение – новый ресурс, источник новых возможностей, к которому следует подойти прежде всего с позитивной стороны.

Предлагаем Вам некоторые рекомендации, которые помогут в этом.

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, советуем 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.

2. *Подготовьте технику для занятий*

Есть 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*

Если родители считают, что сами не могут помочь ребенку понять школьный материал, то можно использовать дополнительные образовательные интернет-ресурсы.

5. *Определите продолжительность урока у компьютера*

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.

6. *Мотивируйте и хвалите*

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. 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.*

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. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых. Не запрещайте ребенку общаться с одноклассниками в сети. Если он хорошо знает какой-то предмет, предложите ему помочь своим друзьям в выполнении домашних заданий.

