**Дистанционное обучение**

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 заручиться их поддержкой?

**1. Технические вопросы**

При переходе на дистанционное обучение дети могут растеряться, поэтому важно, чтобы вы, родители, были рядом и помогли.

Педагог Вам подробно расскажет, какие платформы и сервисы будут использоваться вовремя ДО. Для полноценной учебы может хватить двух-трех платформ. У каждой платформы есть подробная инструкция. Найдите ее по ссылке, данной педагогом и ознакомьтесь. Педагог может провести онлайн-собрание и дать инструкции самостоятельного ознакомления. Вы получите представление о том, как именно будут проходить онлайн-занятия.

**2. Зоны ответственности**

Теперь, когда дети учатся дома, у родителей появилось больше возможностей участвовать в их образовании. Разделите зоны контроля. В начале ДО вы, родители, выступаете в роли организатора: помогаете ребенку со всеми средствами, устанавливаете программы, в закладках устанавливаете ссылки на нужные платформы. Затем контролируете, чтобы дети не пропускали занятия, и помогаете в трудных ситуациях.

**3. Возрастные особенности детей**

На дистанционном обучении важно учитывать психолого-возрастные особенности ребенка. Для детей нужно обеспечить двигательную активность и смену деятельности. Желательно каждый день между занятиями делать динамические паузы. Составьте режим дня для детей так, чтобы они как можно больше двигались и отдыхали от компьютера.

**4. Рабочее пространство**

Очень важна вовремя ДО организация рабочего места для ребёнка. Хорошо, если это будет отдельный стол, чтобы он мог записывать нужную информацию вовремя онлайн занятия или консультации. Рабочий стол должен находиться в хорошо освещенном месте. Если ребенок левша – свет обязательно должен падать справа; если ребенок правша – источник света необходимо размещать слева.

Рядом с ребенком не должно быть еды, чтобы не отвлекался во время видеозанятия. Напомнить детям, что ставить воду рядом с техникой опасно — есть риск ее опрокинуть.

Если у ребенка нет отдельной комнаты, попросите членов семьи не шуметь во время онлайн-занятия, выключить телевизор и создать рабочую обстановку.

**5. Правила работы за компьютером**

  Дистанционное обучение неизбежно увеличивает время, проведенное с компьютером или планшетом. Желательно сократить другие цифровые активности: игры, видео, социальные сети.

В перерывах дети должны вставать, делать небольшую зарядку и гимнастику для глаз. В это время полезно проветрить комнату.

**6. Режим дня для детей**

Дома есть много отвлекающих факторов, поэтому дети должны научиться организовать себя. Это сложно для детей любого возраста.

Составьте режим дня для детей и придерживаться его на протяжении нескольких недель. Нужно укладывать и будить ребенка в одно время, обязательно давать ему время на отдых и уединение. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается поэтапно. На первых этапах стоит увеличить уровень контроля на и постепенно уменьшать его.

**7. Формат работы**

Уважаемые родители! Вы должны помнить, что дистанционное обучение — такое же обучение, только в другом формате. Не нужно думать, что ребенок ничего не делает, раз сидит за компьютером.

Напомните, что ребенку нужно время для адаптации к новому формату. Попросите в первое время не проявлять излишнюю строгость по отношению к оценкам. Сейчас главная задача ребенка — перестроиться на новый лад и разобраться с техническими особенностями сервисов.

**8. Обратная связь**

Понятная схема взаимодействия — отличный способ снизить тревожность. Видеоконференции и консультации будут проходить в установленное им время. Рассказывайте педагогу, как проходит обучение, какие есть трудности, задавайте вопросы.

**10. Правила общения и переписки**

Чтобы избежать напряжения между Вами и педагогом, нужно придерживаться установленными правила общения. Педагог сообщат Вам время, когда они смогут отвечать на сообщения. Например, с 8 до 18. Помните о том, что педагоги, так же, как и Вы, оказались в ситуации тревоги и стресса. Постарайтесь сохранять спокойствие.

Письменная речь менее выразительна по сравнению с устной. Чтобы показать эмоции, используйте смайлики. Не пишите на бегу, лучше отложите на потом.

**Советы психолога для родителей вовремя ДО**

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 (психолог-консультант А. Викулов).

Однако, не всё так однозначно. Дистанционное обучение можно использовать как позитивное решение.

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, переменки, 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 справиться, то Вы всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и школьных специалистов.