Рекомендации для родителей «Дистанционное обучение»

 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. Особенно это касается старшеклассников. 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, 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.

 Наталья Александровна Виркунен

 Психолог школы №292 с углубленным изучением математики Фрунзенского района Санкт-Птербурга