# Как помочь ребенку учиться дистанционно в период карантина

**правила дистанционного обучения**

**советы родителям**

* В первую очередь, **спокойствие.** Как бы банально не звучала фраза [*"у спокойных родителей - спокойные дети"*](https://www.ufamama.ru/Posts/View/5652)*,* 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!
* 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, выберете тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
* Спланируйте день, составьте для ребенка **расписание занятий.**  Чётко обозначьте время, когда нужно работать, а когда можно побездельничать. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между уроками и 30 минут через каждые 2-4 часа занятий. Установите чёткие границы. Когда ребёнок расслабляется, а когда учится. В какое время работаете и расслабляетесь вы. Чтобы ребёнок понимал, когда можно, а когда не стоит приставать с «а помоги мне с этим», «а сделай для меня то». Договоритесь и занимайтесь по таймеру — время должно быть не примерным, а точным. И перемены как в школе — обязательно! Как развлекаться, ребёнок выберет сам, а вот время перерыва контролирует родитель, особенно на первых порах.
* **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.

Полезное время для запоминания материала, которое вывели учителя и учёные: с 9 до 12 и с 16 до 18 часов. Ученикам младших классов лучше заниматься по 2 часа утром и вечером, старшеклассникам — побольше. Между предметами полезно делать физкультминутки.

* **Подберите одежду для занятий**, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
* 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.
* **Не заставляйте, а мотивируйте!** Записывайте успехи ребенка**!** Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать на виду. Наглядно видно, как ребенок поработал. Такой вариант, больше подходит для детей начальной школы. Хорошо работает игра «взять на слабо». Спорим, что ты эту задачу за 10 минут сделать не успеешь?
* За невыполнение заданий или несоблюдение сроков наказывать нельзя. А вот если ребёнок справился, то поощрять нужно обязательно. В идеале — чем-то связанным с общением. Поиграем в настольную игру, посмотрим вместе сериал. Кстати, на время домашнего обучения лучше приобрести новые игры. Много игр.
* **Физическая нагрузка и гигиена.** В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать [физическая нагрузка.](https://www.ufamama.ru/Posts/View/5914) Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять[гимнастику для глаз](https://www.ufamama.ru/Posts/View/2992), в интернете много вариантов.
* **Обратная связь.** Обращайтесь к специалистам, если не справляетесь, Подростки 13–14 лет могут вообще не воспринимать родителей как учителей. Имеют на это право. 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.

**Хочется добавить**

**Как быть многодетным семьям?  Когда дома несколько детей, сложнее устроить процесс обучения онлайн.**

В сложившейся ситуации труднее всего приходится многодетным семьям. Многодетные мамы часто настолько требовательны к себе, что может произойти срыв от перегрузки. Одному ребенку родителям проще обеспечить хорошие условия, а когда школьников несколько — это совсем другая история.

Как сделать так, чтобы дошкольники не мешали? Если младенец — то никак, и никто этого не вправе ждать. Если ребенок трех-шести лет — организуйте ему игрушечное рабочее место и свое игровое расписание уроков, в которое войдет лепка, танцы, кулинария, физкультура, музыка, просмотр образовательных мультфильмов. Можно предложить фильмы об окружающим мире, потому они на это очень хорошо отзываются. Можно смотреть, например, даже «Смешариков Пин Код» и «Фиксиков» — как пропедевтика естествознания они хорошо работают.

Дошкольники не виноваты, что школа старших братьев и сестер переехала к вам домой.

Отношения в семье, нервная система каждого из детей, здоровье, осмысленное представление об образовании — это все важнее, чем сиюминутное выполнение всех заданий.

Материал подготовлен школьным педагогом – психологом Н,Н, Русаковой