

## Дистанционное обучение (рекомендации родителям).

Думается, родители и дети обсудили вопрос, как дети – школьники будут учиться «на удалёнке», и, вероятно, в семьях появились уже свои правила, которые все стараются соблюдать.

Что ещё нужно учитывать в семьях при дистанционной форме обучения?

1). Очень важно откорректировать режим дня школьника (да и других членов семьи) во время «удалёнки», где должно быть выделено определённое время на уроки, на выполнение домашних заданий, на отдых, на домашние дела, которые можно сделать совместно.

При соблюдении всеми членами семьи определённых правил на время карантина, детям, особенно младшим, легче будет адаптироваться к новым созданным условиям.

2). По – прежнему важным является вопрос организации рабочего места школьника для занятий, где все необходимое (учебники, тетради, компьютер, канцтовары) должно находиться на соответствующем месте.

3). Во время занятий дома соблюдаем примерно такой же режим занятий, как и в школе: 40 - 45 минут занятий, 10 - 15 минут отдыха, когда можно полить цветы, поиграть с домашними любимцами, проветрить комнату, выпить воды, перекусить, если нужно; сделать несколько упражнений для осанки, для глаз, т.д..

При такой организации занятий будет ощущение рабочего ритма, где всё идёт свои чередом. Кстати, как бы это интересно ни звучало, но с целью лучшей адаптации детей к созданным условиям, рекомендуется на время занятий... менять домашнюю одежду на близкую к школьной форме.

4). Что касается эмоционального состояния учащихся, то оно во многом зависит от состояния взрослых членов семьи. Родителям и взрослым, живущим в семье, очень важно сохранить спокойное отношение к происходящему.

Во избежание стрессов в данной ситуации специалисты рекомендуют ограничить информационный поток по поводу пандемии. Для информированности достаточно иметь 1- 2 надёжных источника.

5). При появлении вопросов у детей, особенно младших школьников, про создавшуюся ситуацию, нецелесообразно избегать обсуждения вопросов на данную тему, так как это может повысить их тревожность. Но в беседах с ребенком необходимо ориентироваться только на официальные источники, а информация должна быть дозированной.

6). Если говорить о дополнительных ресурсах сети Интернет для занятий во время дистанционного обучения, то нужно сказать, что в этом вам советами помогут учителя – предметники, классные руководители, администрация школы, с которыми, думается, родители держат тесную связь.

7). Говоря об общении ребят с их друзьями, нужно сказать, что оно им, конечно, необходимо, но в определённых дозах. Время и формы общения ребят необходимо оговаривать.

Безусловно, адаптация школьников к дистанционному обучению зависит от многих факторов: и от возрастных и личностных особенностей детей; и от их учебной мотивации и познавательных интересов; и от количества детей в семье; и от условий проживания в семьях, но эту ситуацию легче пережить, если воспринимать ее как временную.

С.И.Петрова, педагог – психолог школы.