**Памятка для родителей от психолога,**

**как оптимально организовать**

**дистанционное обучение ребенка**

Организация учебного процесса онлайн отличается от очного обучения детей.

В первую очередь тем, что детям СЛОЖНЕЕ УЧИТЬСЯ ДОМА и каждый третий ребёнок испытывает стресс/тревогу, которая связана со сложившимися обстоятельствами.

Одной из составляющих стресса является потеря той стабильности и структурированности (понятности), которая была, когда у ребёнка был чёткий режим, расписание и понимание что за чем идёт.

Сейчас этого нет. Зато есть куча ограничений: на улицу не ходи; мой руки; лицо не трогай; не гуляй; вопросы не задавай и пр.
Стресс и тревога, которую могут испытывать дети безусловно будет и уже отражается на их познавательной активности (любознательности) и учебной мотивации, успеваемости.

Стресс – не самая благоприятная почва для развития. И чтобы помочь ребёнку создать положительную атмосферу для обучения, систематизировать и структурировать (то есть сделать понятным) этот процесс, предлагаю обратить внимание на следующие пункты:

**1. СОСТАВИТЬ ЧЕТКОЕ РАСПИСАНИЕ/РЕЖИМ**

Стабильность и понятность – это то, что для детей создаёт некую зону безопасности. А ведь именно в безопасности дети стремятся развиваться, учиться и познавать мир. Составьте новое расписание для ребёнка. Повесьте его на видное место и постарайтесь соблюдать режим дня (подъем в одно и то же время, перерывы, прием пищи и пр.). Режим положительно сказывается и на нервной системе ребёнка.

**2. ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧУЮ ЗОНУ**

Если нет своей комнаты, то хотя бы свой уголок + наушники. Где будут ТОЛЬКО нужные для «этого» урока материалы. Все лишние и отвлекающие глаз ребёнка предметы, рекомендую убрать. Также, на работоспособность ребёнка влияет свет. Да-да, яркое и холодное освещение стимулирует мобилизацию систем организма и повышает внимательность.

**3. ОРГАНИЗОВАТЬ ФОРМУ**

Ребёнок не должен сидеть в пижаме. Он и так занимается дома (а дом не ассоциируется с учебной деятельностью у детей, больше с отдыхом). Ученику будет гораздо проще надеть на себя «роль ученика» и переключиться на занятия, если он будет одет в подобающую (ассоциирующуюся с учебой) одежду. Это некая униформа, которая помогает не забывать, где ты и что ты делаешь.

**4. ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ**

Фокус внимания школьника на видеоконференции/уроке 20 минут. Не больше. У старших школьников 30 минут и то при внутренней мотивации и интересе к предмету.  Сколько длится видеоурок? 40? 45 минут? Ребёнок прикладывает немало усилий, чтобы сконцентрироваться и понять, что ему там на обратной стороне экрана пытаются донести. Энергии тратится больше, чем на обычном уроке. Поэтому крайне важно, чтобы дети переключали своё внимание и отдыхали между уроками (по возможности не в гаджетах).

Приступать к выполнению домашней работы, которую все также почему-то задают в онлайн-школе, рекомендую не раннее, чем через час-полтора после окончания уроков. Ребёнку нужно переключиться, отдохнуть, поиграть и перезарядиться.

**5. ПООЩРЯТЬ ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ**

Ведущая деятельность средних и старших школьников – это общение. Да и в целом школьники (в том числе и младшие) привыкли проводить много времени в коллективе, общаясь, поэтому могут испытывать дискомфорт в изоляции.

Поощряйте общение, разговоры, скайп-коллы и может даже какие-то игры онлайн с одноклассниками. Я слышала о каком-то новом приложении, где можно сделать видеоконференцию из нескольких людей и играть в общую игру (крокодила, элиас и др. В общем, создавайте и поощряйте условия, в которых ребёнок может пообщаться со сверстниками (безопасно, конечно же).

**6. СНИЗИТЬ ОЖИДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ**

Новые условия обучения, давление общества, страхи и тревога, все это мешает ребёнку понимать и учиться как раньше. Поэтому, если заметили, что оценки и успеваемость вашего сына/дочки ухудшилась – НЕ РУГАЙТЕ И НЕ ДАВИТЕ, а наоборот, обратите внимание на ситуацию. Ведь это может быть одним из признаков стресса, и ребёнок нуждается в помощи и открытом диалоге с родителями.

Для детей сейчас волнительное время, и если мы ещё при всем при этом будем стоять у них над душой, требуя только положительных оценок – это усугубит и их тревогу, и наши с ними взаимоотношения.

Сейчас как никогда подходящее время для пересмотра и переосмысления своих требований по отношению к ребёнку.

**7. МОТИВИРОВАТЬ И ЗАМЕЧАТЬ УСПЕХИ**

Не заставляем ребёнка, а мотивируем. При этом не забываем отмечать его успехи, и если сравниваем, то только с самим собой. Учите детей замечать хорошее в сложившихся обстоятельствах, разговаривайте, хвалите и поддерживайте.