

## **Рекомендации родителям, чьи дети учатся в школе удаленно.**

Переход школьников на дистанционное обучение вызывает сложности не только у учителей. Для родителей это тоже вызов. При всех неудобствах лучше обратить внимание на новые возможности и извлечь из ситуации максимум пользы, считают специалисты Московского государственного психолого-педагогического университета. Они подготовили [рекомендации для родителей](#).

### **Эффективно организовать учебу из дома**

#### **Сохранить привычный режим дня**

В первую очередь родителям нужно постараться поддерживать распорядок дня всех членов семьи: соблюдать привычное время пробуждения и отхода ко сну, а к учебе приступать в обычное время начала уроков. Резкие перемены и отсутствие структуры дня приведут к излишнему напряжению и стрессу.

Постарайтесь при этом следить за тем, чтобы у детей были паузы между уроками. Если уроки ведут учителя по обычному расписанию, напоминайте ребенку, что на «перемене» надо встать, отвлечься от экрана, подвигаться, выпить воды. Если вы сами организуете занятия, в этом помогут таймеры. Например, в [некоторых программах](#) для работы по методу «Помидора» можно вручную выставить таймеры для работы (продолжительность урока) и отдыха (время «переменки»).

#### **Следовать рекомендациям учителей**

Еще одно условие успешной учебы из дома — разобраться в рекомендациях учителей по организации дистанционного обучения детей. При этом старайтесь ориентироваться только на официальную информацию от классного руководителя или администрации школы.

Не забывайте, что для педагогов текущая ситуация тоже экстренная и школе нужно время на отладку процессов. Родители могут пойти навстречу учителю и, например, обсудить с ним [перспективы использования различных платформ и ресурсов для дистанционного обучения](#) или даже посоветовать ему те ресурсы, которые освоили сами.

Поддерживайте контакт со школой, чтобы быть в курсе, как ребенок учится. Например, старайтесь время от времени созваниваться или переписываться с классным руководителем. Можно советоваться и делиться опытом в родительской группе с другими папами и мамами.

#### **Обустроить рабочее место ученика**

Теперь, когда вся учеба происходит дома, нужно уделить особое внимание рабочему месту ученика. Посмотрите на него свежим взглядом: желательно, чтобы мебель подходила ребенку по росту, а стол стоял недалеко от окна и на нем было достаточно места для занятий.

Если в доме есть животные и маленькие дети, позаботьтесь, чтобы они не имели доступа к рабочему месту и учебным принадлежностям школьника. Также постарайтесь обеспечить тишину и не отвлекать его во время занятий.

#### **Помогать по мере возможности**

Понятно, что вынужденная изоляция осложняет жизнь всех членов семьи, но изменившиеся условия — не вина ребенка. Даже если он уже достаточно повзрослел, чтобы хорошо справляться с учебной нагрузкой в обычной ситуации, сейчас ему нужно больше поддержки, чем обычно. Поэтому родителям придется

(хотя бы в первые дни) активно включиться в процесс обучения и помогать разбираться с новыми правилами и инструментами, разделяя с ребенком трудности и ответственность. У вас будет шанс наблюдать своего ребенка в новых обстоятельствах, вместе преодолевать сложности и гордиться его успехами.

### **Предложить новые форматы и источники знаний**

Предложите ребенку воспринимать новую ситуацию не только как испытание, но и как возможность освоить новые навыки. Чему он давно хотел научиться и на что никак не хватало времени? Можно предложить [дистанционные курсы и лекции](#) по самым разным направлениям, не обязательно связанным со школьной программой. Вполне реально подобрать курс, интересный для всех членов семьи, и попробовать пройти его вместе. Это повышает мотивацию ребенка, а родителям дает шанс лучше узнать своих детей.

### **Сохранять спокойствие и продолжать жить в ситуации стресса**

Конечно, трудности, связанные с дистанционным взаимодействием, — лишь часть того, с чем сталкиваются сейчас и дети, и взрослые по всему миру. Сохранить в доме позитивный настрой, без которого немислима успешная учеба, будет проще, если все члены семьи будут придерживаться определенных правил.

### **Воспринимать реальность адекватно**

Дети, как известно, очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние близких людей. Поэтому родителям школьника важно постараться самим сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Опыт родителей в других странах показывает, что понадобится определенное время на [адаптацию к режиму самоизоляции](#), и это нормальный процесс.

Поэтому ведите себя спокойно и сдержанно, при этом [не игнорируйте вопросы детей о вирусе](#), но старайтесь опустить подробности, которые могут усугубить его тревожность. По этой же причине не стоит при ребенке эмоционально обсуждать пандемию и ее риски, негативные сценарии и истории жертв вируса.

### **Продумать занятия помимо учебы**

Во время самоизоляции крайне важно быть чем-то занятым — осмысленная деятельность вытесняет тревожные мысли и уменьшает уровень стресса. Поэтому старайтесь продумывать на день вперед, чем может заняться ребенок вне обязательных занятий — как в одиночку, так и совместно с другими членами семьи. Ведь совместные занятия с родителями снимают тревогу у детей.

Составлять примерное расписание на день лучше вместе с ребенком: так вы сможете заранее договориться о таких важных вещах, как экранное время, выбор игр и фильмов, возможности для онлайн-общения с друзьями.

Оставьте достаточно времени для физической активности (хотя бы в виде зарядки), дел по дому (уборка, готовка, уход за питомцами) и, конечно, совместных игр и отдыха. Убедитесь, что у ребенка (да и у каждого члена семьи) остается пара свободных часов в день, которые можно потратить на что угодно. Наличие такого личного времени тоже помогает человеку сохранять психологическую устойчивость в условиях самоизоляции.