

Родителям о дистанционном обучении

Как облегчить переход на дистанционное обучение?

Чтобы адаптироваться к дистанционной учебе, первое время ребенку потребуется активная родительская помощь. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы переход прошел максимально спокойно. Объясните ребенку, с чем связана невозможность посещать школу, почему важно избегать общения в больших группах людей и как изменится его жизнь на ближайшее время.

Создать учебную обстановку дома

Если вы уже знаете, как будет организовано обучение, подробно расскажите ребенку, как будут проходить занятия и день в целом, в какое время делать уроки и другие детали. Облегчить процесс помогут и другие меры:

- выделить ребенку рабочее место с компьютером (или хотя бы с телефоном), где его никто не будет отвлекать от занятий;

- помочь, если это необходимо, в установке программ, которые предлагает использовать школа на время дистанционного обучения, и в регистрации в онлайн-сервисах;

- если ребенок еще недостаточно самостоятельный, выяснить расписание онлайн-уроков, систему и сроки выполнения домашних заданий, и довести до него эту информацию;

- договориться, что во время уроков он будет прилично одет, умыт, причесан, не будет есть или пить перед экраном;

- при этом лучше заранее обговорить, что в паузах между уроками ребенок будет вставать из-за стола, двигаться, пить воду;

- показать ребенку преимущества онлайн-обучения: уроки проходят не в школе, а в привычной и интересной детям компьютерной среде, учебные материалы часто можно подбирать по своему усмотрению, дистанционный формат позволяет более свободно распоряжаться своим временем.

Отладить новый ритм жизни

Постарайтесь продумать и выработать новый режим дня ребенка. Выделите в нем четкие промежутки времени для сна, завтрака, обеда, гимнастики и, конечно, прогулок. Важно, чтобы они проходили с членами семьи или в одиночестве, без контакта с посторонними людьми.

Заменить дефицит личного общения помогут разговоры по телефону или переписка в соцсетях с друзьями, поэтому если в семье жесткий кодекс цифровой гигиены, можно временно пересмотреть некоторые правила.

Провести время с пользой и укрепить отношения помогут и совместные занятия для всей семьи: игры, чтение, кино или просто разговоры, на которые раньше не хватало времени.

Еще самоизоляция — хороший повод приобщить ребенка к домашним делам, если он еще в них не участвовал. Можно начать с совместной влажной уборки, которая снизит уровень тревожности у всех членов семьи, а затем и вместе приготовить что-нибудь вкусное или поручить помыть посуду.

[Источник](#)