

# Д и с т а н ц и о н н о е о б у ч е н и е : к а к н а ч а т ь ?

## С о в е т ы п с и х о л о г а .

Итак, сбывается мечта очень многих школьников — учиться, не выходя из дома.

Давайте вместе с детьми попробуем успокоиться и подумать, какие советы при организации дистанционного обучения можно использовать.

Детям нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.

Поначалу все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребенка в этом интересе, обсуждайте с ним способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями, помогите подключить камеру и проверить микрофон и т. д. Некоторые советуют даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки.

Соблюдайте режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы. Ребенок может дать себе незначительные поблажки (*встать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы*), но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Это поможет ребенку в первые же дни почувствовать ритм учебы.

Так же, как и в школе, на время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в не учебных целях. Не нужно идти в этом вопросе на конфликт, постарайтесь договориться с ребенком о времени «развлечений».

И помните, что прежде чем полностью лишать ребенка чего-то, нужно предложить ему альтернативу. Будет удачно, если этой альтернативой будет время, проведенное вместе с вами — за играми, просмотром и обсуждением фильмов, приготовлением еды, занятиями спортом ... да мало ли что можно еще придумать!

Не забывайте о физкультуре, рисовании, музыке. Мало того, что эти предметы стоят в расписании, и программа по ним также должна выполняться — все эти занятия помогают снять стресс и переключиться. Так что когда у вашего ребенка физкультура или рисование — по возможности присоединитесь к нему и снимите и свой стресс заодно...

### **И напоследок — самое главное.**

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка.

Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком многого (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов.

Также стоит помнить, что сама ситуация карантина может быть источником стресса и переживаний. Не стоит их усугублять.

**Будьте здоровы и спокойны!**

**8-800-2000-122- Единый общероссийский номер детского телефона доверия (для консультации с психологом).**

**Сайт: [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)**

- Могут звонить дети, подростки и их родители.
- Звонки со стационарных и мобильных телефонов бесплатные.
- Анонимность, конфиденциальность звонка гарантированы.
- Можно обратиться с проблемой взаимоотношения со сверстниками, с родителями, в школе, в случаи депрессии.

### **Источники:**

1. <https://infourok.ru/distancionnoe-obuchenie-sovety-pedagoga-psihologa-4218143.html>
2. Рекомендации, подготовленные Союзом охраны психического здоровья на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, а также памятки ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».