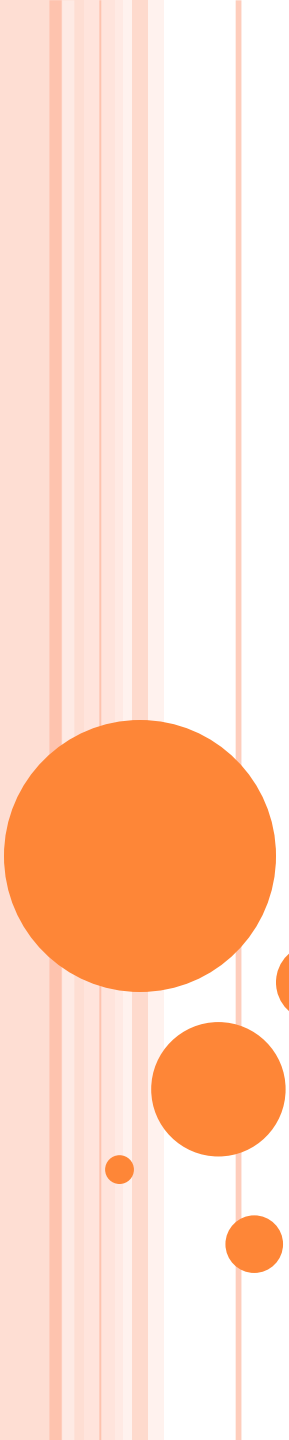


# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: КАК НАЧАТЬ?

- 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.





Любое обучение требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины. В этом плане младшим школьникам, безусловно, будет сложнее всего, так как у них эти навыки еще только формируются, и абсолютному большинству из них нужна контролирующая и направляющая помощь взрослого. Даже онлайн -уроки для первоклассника — это достаточно сложно.

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Выделите направления, в которых вам нужно двигаться:**

- ❖ - чтение (выберите интересные сказки и рассказы),
- ❖ - письмо и развитие мелкой моторики (в сети сейчас масса прописей, развивающих упражнений и раскрасок),
- ❖ - постоянное пополнение бытовых знаний (тут на помощь придут развивающие фильмы и мультфильмы),
- ❖ - развитие навыка счета (снова ищем развивающие тетради и тренажеры, можно устроить дома игру в магазин и т. д.)



## КАК БЫТЬ С ПОДРОСТКАМИ?

- С подростками тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в классе, например, обучаясь дома, куда сложнее.

Тут тоже потребуется помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.



- Не рекомендуется использовать денежные методы поощрения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а запросы у ребенка растут — вы же не хотите, чтобы в обмен за сданные ЕГЭ ребенок потребовал у вас автомобиль?...

Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог ВЫПОЛНИТЬ.



- Если даже в обмен на отличную оценку в четверти вы покупаете ребенку обещанное, сделайте акцент на том, что он смог сосредоточиться, мобилизовать себя и обрести новые знания.
- Пример: *«Я очень рада, твоим успехам. Мы в тебе ни сколько не сомневались! Ты сам убедился, если постараться, то можно добиться цели».*



# ДЕТЯМ НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ СОХРАНИТЬ УЧЕБНУЮ АТМОСФЕРУ:

- просыпаться утром
- соблюдать расписание
- стараться не пропускать онлайн-уроки
- участвовать в обсуждении
- решать онлайн-тесты и упражнения



## ПОНАЧАЛУ ВСЕ НОВОЕ НЕ МОЖЕТ НЕ ВЫЗВАТЬ ИНТЕРЕСА ПОЭТОМУ:

- поддержите ребенка в этом опыте
- 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.

*Можете даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки.*





## РЕЖИМ – ЭТО ВАЖНО!

- Соблюдайте режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы. Ребенок может дать себе незначительные поблажки (вставать 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 неучебных 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...

Дайте волю своей фантазии!



# 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 много (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!**

**Психологическая служба  
МАОУ «Лицей №121»**

