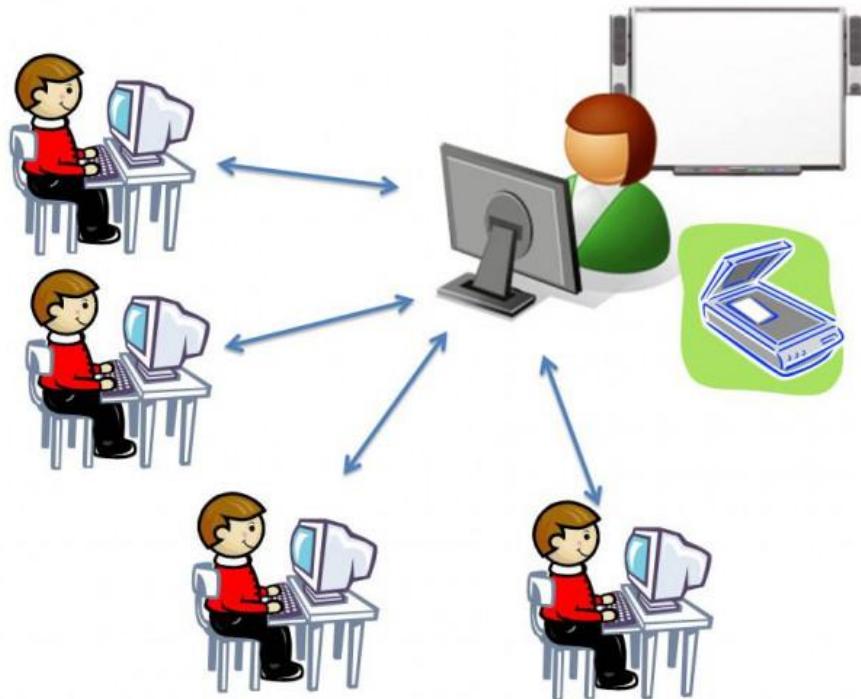


# **Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения**



## **Правила дистанционного обучения**

- 1. В первую очередь, спокойствие.** Как бы банально не звучала фраза "у спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно , хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постараитесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
- 2. Подготовьте для ребенка рабочее место.** Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон ) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент.
- 3. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий.** Не забудь о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
- 4. Рабочая обстановка.** Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
- 5. Подберите одежду для занятий,** нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

**6. Самое время вспомнить про режим дня.** Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий.

**7. Записывайте успехи ребенка!** Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикреплять с помощью скотча или магнитов. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их.

**8. Физическая нагрузка и гигиена.** В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проворачивать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

**9. Обратная связь.** Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

## **Правила работы с медлительным ребенком.**

Для медлительного ребенка очень важны **привычные условия работы**. Если у него есть собственный письменный стол, если он приступает к домашним заданиям всегда в одно и то же время, то его психике проще быстрее включиться в работу.

Медлительному ребенку **трудно переключаться** с одного вида работы на другой. Не нужно озадачивать его неожиданными вопросами, пока он занят предыдущим заданием.

Старайтесь избегать ситуаций, когда от ребенка нужно получить быстрый устный ответ на неожиданный вопрос. Необходимо предоставить ему **время на обдумывание** и подготовку.

Не работать на «скорость».

У медлительных детей часто плохо развита координация движений, поэтому полезно использовать специальные **упражнения для развития моторики**. В процессе выполнения этих упражнений можно одновременно тренировать темп и скорость движений.

При выполнении домашних заданий с медлительными детьми **не рекомендуется делать перерывы по время занятий по одному из предметов**, поскольку заново включиться в работу ребенку будет сложно. Лучшая схема такова: позанимались математикой – отдохнули – начали заниматься письмом.

Чтобы ребенок успевал уловить мысль и действия педагога, рекомендуется **идти на шаг впереди**, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на занятии. Допустим, если на ближайшем уроке дети будут изучать виды животных, можно посмотреть научно-популярный фильм о животных планеты, чтобы ребенок уже частично включился в контекст темы.

Медлительные дети часто тревожны и, как следствие, не уверены в себе. Работайте только **на "положительном подкреплении"**: при неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький, успех подчеркните. Это будет самым лучшим стимулом для ребенка.

## **Правила работы с гиперактивным ребенком.**

Обязательно соблюдайте **режим дня!** Вставать, обедать, выполнять задания, отдохнуть в одно и то же время, даже в выходные дни. Это особенно важно для таких деток. Гиперактивный ребёнок быстро устает и выключается из процесса.

По возможности **придерживаться единой системы требований.**

Гиперактивные дети очень чувствительны к похвале. Их нужно стараться чаще поддерживать, хвалить. В данном случае нет опасности перехваливать.

При разговоре старайтесь **смотреть ребенку в глаза**, можно держать ребенка за руки.

При выполнении домашних заданий лучше **разделить их** на несколько коротких частей.

Ребенку будет легче, если при выполнении домашней работы перед ним будет **план действий:**

1. Сесть
  2. Достать учебники и тетрадь
  3. Посмотреть задание.
- и т.д.

**Новые требования вводите заранее**, постепенно, чтобы ребенок успел привыкнуть. Можно вывесить их на видном месте и периодически к ним возвращаться. Требований не должно быть много, но они должны быть четкими, понятными. О каких-то важных событиях или планах гиперактивному ребенку тоже лучше говорить заранее, тогда не будет столь бурной реакции.

**Обстановка в семье** должна быть по возможности комфортной, спокойной, это поможет уравновесить эмоциональный фон ребенка.

Бывает, что дистанционно дети учатся значительно лучше. Сейчас самое главное - справиться с первыми трудностями. Может быть всех нас ждут новые возможности? Всем успехов!!!