

## Памятка для родителей на период дистанционного обучения

### Уважаемые родители!

Домашнее (дистанционное) обучение – это не тотальный контроль, а работа над самостоятельностью школьника. Поддержите его! Для ребенка – это большой стресс, поэтому нужно ему помочь в переходе на новую форму обучения. Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дистанционное обучение, родителям нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс.

#### Что обязательно вам понадобится?

- ✓ Хорошее подключение к интернету.
- ✓ Работаящая веб-камера и микрофон для видеосвязи.
- ✓ Удобное кресло и продуманное рабочее место.

Сначала вы должны разобраться со всеми нюансами дистанционного обучения, чтобы в случае технических неполадок, вы могли быстро помочь ребенку восстановить связь.

Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые предоставляет школа. В основном обучение делится на две части: живое общение с учителем через видеосвязь и оттачивание навыков на специальных образовательных платформах.

Каждая школа сама выбирает платформу из тех, которые проверены Министерством образования и науки РФ.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы (что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось).

#### ***Дистанционный формат чаще всего непривычен для школьников. Мы предлагаем Вам несколько практических советов, которые помогут не растеряться и быстро войти в новый режим:***

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки»). Резкие изменения режима дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от Школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера).
- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей.

# Как пережить родителям онлайн-обучение своего ребенка...?

**1. Прежде всего — успокойтесь.** Старайтесь трезво оценивать свои силы. Делайте то, что можете. Перестаньте считать, что все, что присылают школы, — обязательно к исполнению. Не нервничайте — в этом нет никакого смысла. А длинную дистанцию надо проходить на ровном дыхании.

**2. Доверяйте себе и своей интуиции.** Поймите для себя, какие формы обучения удобны именно для вас. Попробуйте с детьми разные методики. Посмотрите, как лучше вашему ребенку: когда вы ему рассказываете материал, а потом он делает задания, или наоборот? С одними детьми хорошо работают мини-лекции с последующим выполнением заданий. Другие любят сначала сами прочитать теорию, а потом обсудить ее. А некоторые вообще предпочитают учиться самостоятельно. Попробуйте все варианты. Посмотрите, что наиболее эффективно в вашем случае.

**3. В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!».** Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов.

**4. Обратная связь.** Понятная схема взаимодействия — отличный способ снизить тревожность. Видеоконференции и консультации будут проходить в установленное им время. Рассказывайте учителю, как проходит обучение, какие есть трудности, задавайте вопросы.

**4. Придумайте расписание для всей семьи.** И самое главное — включите в него возможность отдыха для себя. Это важно. Сейчас у родителей времени осталось еще меньше, потому что к обычным обязанностям прибавилась дистанционная работа. А это означает, что нагрузка даже больше, чем была.

**5. Поручите папам заниматься с детьми.** Часто мама — это эмоции, игры, объятия. Папа же — это дисциплина. Доверьте отцу следить за уроками детей.