**Рекомендации родителям: как настроить учебу на «удаленке»**

(Исполнитель - главный специалист ООА СГО Управление образования, педагог-психолог Важнова Наталья Владимировна)

Сидеть дома, учиться удаленно и чтобы никаких учителей….

Многие школьники мечтали, многие читали книги об этом или смотрели фильмы, представляя себя в главной роли...

Мечта сбылась, но опять что-то нас не устраивает. Груз ответственности стал больше, а еще мы вышли из зоны комфорта…

У детей тревога, потому что ничего не понятно. Гремучая смесь чувств и эмоций. А «масла в огонь» подливают самостоятельное обучение, большой объем (по мнению детей и родителей) учебного материала для изучения и «вылетающие» платформы, которые не рассчитаны на такое количество посещений одновременно всеми школьниками города, области, страны.

Как же взрослым оставаться опорой в столь сложной ситуации для своих детей?

Прежде всего:

1. Родителям и близкому окружению ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к новому формату обучения, и это норма.
2. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации обучения. Задавайте вопросы учителю, классному руководителю, психологу, если они возникли, используя различные средства связи. Полагайтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации. Школе также нужно время на адаптацию к новым условиям.
3. Будьте рядом с ребенком (хотя бы первое время). Помогите пройти «технические трудности» процесса. Можно «включиться» в урок, тем самым повысить мотивацию ребенка. Но не делайте задания за ребенка.
4. Старайтесь поддерживать режим дня. Дистанционное обучение, самостоятельное обучение – это не каникулы. Сон и подъем в одно и то же время (около 7.30 – 08-30) , соблюдайте режим питания, уроки по 30 минут и  перемены. Физминутки для глаз и для всего тела. Законный отдых после уроков необходим даже на дистанционном обучении.
5. Договор. Вы должны объяснить сыну или дочке, что во время дистанционных уроков необходима обстановка, близкая к комфортным учебным условиям. Максимальная тишина. Телевизор и музыка на фоне — это шум. Телефон мешает сконцентрироваться. Игрушки тоже убрать до перемены или окончания учебного процесса.
6. Контролируйте. У ребенка должен быть определенный регламент, должен быть свод правил, понятных ему. Регламент — это стабильность, это безопасность. Нет личной ответственности, нет правил в семье, нет обязанностей по дому, значит, нет границ,  это влечет за собой повышение тревожности у ребенка, снижение уровня учебной мотивации.
7. Проветривать и еще раз проветривать помещения! Мозгу нужен кислород.
8. Сублимация (защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество). Творчество — это лучшая сублимация тревожного состояния. Поддерживайте и стимулируйте творческие начинания ребенка. В интернете множество мастер-классов, покажите ребенку что-то из своего детства. Я с радостью вспоминаю папину машинку из деревянной катушки, мыла, резинки и спички. Для меня этот механизм до сих пор чудо.

Поощряйте физическую активность ребенка во время отдыха. Можно даже включать музыку для настроения. Вы помните про страшное слово «сублимация», так вот, спорт также помогает перенаправить негативную энергию в нужное русло.

1. Приложите максимальные  усилия, чтобы семейные традиции на период самоизоляции  сохранялись. День рождения нужно отмечать, а не оставлять на потом, даже сейчас. В нашем случае «день семьи» можно провести и дома за настольной игрой, уборкой и чтением книги, главное — общее занятие для всех членов семьи. Сохраняйте семейные традиции и ритуалы: совместные приемы пищи без телевизора, сказки на ночь и т.д.
2. Научите ребенка выражать свои эмоции вербально. Беседуйте с ним на темы, связанные с его переживаниями и чувствами.
3. Сохраняйте и поддерживайте благоприятную, доброжелательную атмосферу в семье.
4. Не забывайте давать ребенку время на «скуку». Не надо заполнять весь его день учебой или пытаться развлекать каждую минуту. Вы должны отдыхать друг от друга.
5. Попробуйте сохранить общение с учителями и родителями класса. Телефонные разговоры, общий чат, можно придумать смартмобы (конкурс рисунков на определенную тему, написать «приятности» кому-то в соцсетях, поделиться смешными историями и так далее).
6. Постарайтесь найти мотивацию для учебы и не запугивайте: это не работает.

Как мотивировать ребенка – подростка на учебу из дома?

Важно понимать, что мотивация формируется задолго до обучения в подростковом возрасте, она взращивается родителем еще в период дошкольного возраста. Но в подростковом возрасте есть несколько спасительных  ниточек, которые, возможно, помогут.

Они такие.

Первое: станьте для подростка значимым взрослым.

Второе: обрисуйте все плюсы и перспективы хорошей учебы.

Третье: узнайте хобби, увлечения и мечты вашего ребенка, привяжите его интересы к школьным предметам.

Четвертое: начните с себя. Семья — это структура. Меняется один элемент структуры — меняется вся структура. Подумайте, а как вы относитесь к работе, какие чувства испытываете, какие фразы произносите, как вы отзываетесь о школе, учителях и дистанционном обучении?

Пятое: не забывайте что контроль, должен соответствовать возрасту и способностям ребенка.

И последнее  —  наказания и поощрения. Помним главный жизненный принцип - «Не навреди!»

Помните, что угрозы, шантаж, принуждение действуют до поры до времени, а потом вы встретите сопротивление или полное отсутствие мотивации к обучению. Настройтесь на конструктивные методы и будьте опорой своему ребенку.

Всем желаю удачи в этом процессе!