**Как помочь ребенку учиться дистанционно: советы родителям**

За последний год формат дистанционного обучения уже стал для нас привычным. Все это время и учителя, и родители интуитивно пытались определить, что в дистанционном обучении работает, а что – нет. И теперь они могут эффективнее учить детей и оказывать им поддержку во время учебы в период пандемии.

Во время дистанционного обучения на плечи родителей ложится дополнительная ответственность за успеваемость детей. И родителям в такой ситуации требуется поддержка не меньше, чем детям. Даже профессиональным педагогам сложно обучать дома своих детей, не говоря уже о тех родителях, у которых нет профессиональной подготовки.

Возможно, дети не так часто говорят о пандемии, дистанционном обучении или жалуются на социальную дистанцию. Но они это чувствуют. Родители и учителя должны поддерживать детей и всегда помнить о том, что от этого зависит успех обучения.

Рассмотрим несколько советов. Придерживаясь их, родители смогут поддерживать у детей интерес к учебе и сосредоточенность в период дистанционного обучения.

**Настройка на успешную учебу**

*Создайте пространство для обучения*

* Отведете ребенку место, где он сможет учить уроки, читать и заниматься творчеством. Если в доме мало места, это может быть просто письменный стол. Позвольте ребенку самому обустроить свое рабочее место. Возможно, он просто захочет поставить цветной органайзер рядом с ноутбуком, но он должен сделать это самостоятельно. Обустройство рабочего места поможет ему лучше подготовиться к учебе.

*Установите распорядок дня*

* Чем младше ребенок, тем более жесткий распорядок ему требуется: объясните ребенку, чего вы от него ожидаете. Расписание должно быть всегда перед глазами у ребенка, чтобы он не забывал, что ему нужно делать. Дети постарше могут использовать органайзер или приложение в телефоне.
* Скажите ребенку, что он должен следовать расписанию так же, как и в те дни, когда он ходил в школу. Он так же должен вовремя вставать, одеваться, чистить зубы и т. д.
* Важно делать перерывы во время обучения. Это особенно важно для детей, у которых есть проблемы с обучением и концентрацией внимания. Поэтому обязательно разбивайте учебные задания на меньшие части и делайте перерывы.

*Установите правильные ожидания*

* Узнайте, что учителя ожидают от онлайн-обучения. Объясните это ребенку, договоритесь о том, что ребенок будет выполнять все задания. Это задаст правильный тон для дальнейшего дистанционного обучения.
* Объясните ребенку и свои собственные ожидания. Скажите, когда ребенок может провести с вами время, а когда вас нельзя отвлекать. Чем ребенок может заняться, когда он выучил уроки? Составьте список дел, из которых ребенок сможет выбрать то, что ему больше нравится.
* Если для учебы ребенку нужно использовать ноутбук или смартфон, убедитесь, что он умеет ими пользоваться. Если он пользуется гаджетом вместе с братьями или сестрами, дети должны распределить время, чтобы у них не возникало конфликтов.

**Концентрация внимания**

*Будьте рядом*

* Когда ребенок не может сосредоточиться, будьте рядом с ним. Поддержите его ободряющими словами, чтобы он настроился на учебу.
* Если вам тоже приходится работать удаленно, вам не удастся всегда быть рядом с ребенком. Но ему будет учиться гораздо сложнее, если за ним вообще никто не будет присматривать, пока он учит уроки. Постарайтесь периодически уделять время ребенку или попросите кого-нибудь из членов семьи побыть рядом с ним.

*Научите ребенка управлять своими эмоциями*

* Поговорите с ребенком о том, что тело и психика взаимосвязаны. И если он чувствует разочарование, эмоциональное возбуждение или печаль, это может отображаться на его физическом состоянии. Понимание этого помогает детям распознавать свои эмоции и управлять ими.
* Если в доме есть другие электронные гаджеты, кроме тех, которые ребенок использует для учебы, - по возможности держите их подальше от того места, где он занимается. Выключите телефоны или держите их в другой комнате, спрячьте пульт от телевизора. Так у ребенка не будет возникать соблазна отвлекаться от своих занятий.

*Привнесите в занятие немного игры*

* Маленькие дети, которые не любят учить уроки, почувствуют себя лучше, если вы сыграете с ними в ролевые игры. Пусть он представит, что он – учитель, исследователь или партнер по работе, который выполняет важное задание.
* Старшие дети не любят игры. С ними можно честно поговорить об ответственности (например, за то, чтобы они сами управляли своими эмоциями). Разговаривайте с ребенком, как с взрослым – так он легче пойдет на контакт и услышит вас.

**Поощрение достижений и усилий**

*Следите за интересами ребенка*

* Помните, что практически любое увлечение ребенка, будь то Майнкрафт, домашние животные или фокусы, можно использовать для обучения. Читайте вместе с ребенком книги, ставьте эксперименты, связанные с его увлечениями.
* Когда вы создаете распорядок для ребенка, спросите, что ему нравится, а что – нет. Учтите это в плане. Например, если ему с трудом дается математика, спросите у него, когда он хочет выучить ее – в первую или последнюю очередь. Почему? Регулярно узнавайте у ребенка о его успехах в дистанционном обучении.
* Общайтесь с учителями ребенка, узнавайте о его успехах и трудностях. Говорите с ребенком о том, как прошел его день – что нового он узнал, что ему понравилось, с какими проблемами он столкнулся в течение дня.

*Показывайте результаты работы*

* Повесьте рисунки ребенка в доме на видном месте. Так ребенок поймет, что вы гордитесь его работой и цените его старания в учебе.
* Даже старшим детям нравится, когда родители их хвалят или гордятся их успехами. Вы даже можете написать о его успехах в социальных сетях – но обязательно спросите разрешение об этом у самого ребенка.

*Хвалите ребенка за конкретные вещи*

* Вместо того чтобы просто сказать ребенку: «Молодец!», объясните подробно, что вам понравилось в его работе. Если он старался, дайте ему понять, что вы это заметили. Ребенок смог улучшить оценку по какому-либо предмету? Он научился чему-то новому? Или просто приложил много усилий для того, чтобы выполнить задание? Хвалите его за все эти достижения.
* Поощряйте ребенка улучшать свои показатели. Акцентируйте внимание не на том, хорошо или плохо ребенок выполнил задание, а на его прогрессе в учебе.

**Мотивация**

*Начните с сильных сторон*

* Находите связь между тем, что любит ребенок, и школьными предметами, которые даются ему трудно. Если он любит спорт, но не любит читать, купите ему книгу о футболе, чтобы вызвать интерес. Школьный учитель ребенка может помочь подобрать интересные книги. Поговорите с ним.

*Правильно презентуйте учебные задания*

* То, как вы презентуете ребенку учебные занятия, во многом влияет на то, как он будет к ним относиться. Если ребенок еще маленький, представьте ему учебные задания в игровой форме. Это вызовет у него интерес. Вы хотите, чтобы он выполнил домашнюю работу? Устройте соревнование: как быстро он сможет ее сделать? Используйте поощрения: например, предложите ребенку угощение после того, как он сделает задания по математике.
* В подростковом возрасте дети могут начать плохо учиться. Часто за этим скрывается неуверенность, скука или тревога. Дети надеются на нашу поддержку, хотя внешне может казаться совсем наоборот. В таких случаях важно сохранять спокойствие и не принимать слова или поступки ребенка на свой счет. Отнеситесь к этому с юмором.

*Устанавливайте последствия за плохую учебу*

* У вас может возникнуть соблазн разрешить ребенку дольше сидеть за компьютером за то, что он выучит уроки. Но в таком случае он будет воспринимать компьютер как награду и, вероятно, будет хитрить, чтобы получить дополнительное время. Вместо этого предложите ребенку альтернативный вариант: «Вечером у нас есть три часа времени. Если ты успеешь к этому времени выучить уроки, у тебя останется время, чтобы посидеть за компьютером».
* Если вам трудно привить ребенку интерес к учебе, постарайтесь сделать так, чтобы он нашел в учебе смысл. Подумайте вместе с ребенком, как это можно сделать. И не забывайте хвалить его за приложенные усилия.

**Создание благополучной атмосферы дома**

*Станьте себе другом*

* Если ребенок слишком самокритичен, спросите его, что бы он сказал своему другу, если бы тот оказался в подобной ситуации. Научите ребенка поддерживать себя в трудных ситуациях.
* Поступайте так же и сами. Родители часто ругают себя за всякие недостатки. Но что сказал бы вам лучший друг?
* Составьте вместе с ребенком список вещей, за которые вы благодарны. Это позволит вам взглянуть по-другому на многие вещи.

*Просите о помощи, когда это необходимо*

* Вы не всегда будете знать, как помочь ребенку в учебе. Обращайтесь за помощью к родственникам, учителям или друзьям. Если вы постоянно вступаете в конфликты с ребенком из-за домашних заданий, помощь другого человека поможет вам оставаться просто родителями.
* Говорите с учителем об успешности ребенка. Обращайте внимание прежде всего на положительные моменты. И учитель, и ребенок прилагают усилия для того, чтобы учебный процесс был успешным. И учителю тоже будет важно узнать, какие формы работы лучше всего подходят – и вы можете ему в этом помочь.
* Используйте юмор и проявляйте физическую активность
* Каждому из нас время от времени нужно размяться. Физическая активность может поднять нам настроение и подготовить к учебе. Делайте для ребенка перерывы для того, чтобы он мог прогуляться или просто подвигаться. Это поможет ему восстановить силы и энергию.
* Юмор полезен во всех сферах, в том числе и в учебе. Не бойтесь показаться глупыми: задавайте ребенку глупые вопросы, давайте не менее глупые ответы и позвольте ребенку поправлять вас. Используйте все, что работает.