**Дистанционное обучение: рекомендации родителям от психолога.**

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

Психологи дают родителям несколько практических советов:

1. ***Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение,*** чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.
2. ***В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось***, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.
3. ***Большинство школьников плохо чувствуют время*** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.
4. ***Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись***. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.
5. ***Очень важна организация рабочего места.*** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоне.