Переход на дистанционное обучение вызывает большие трудности не только у педагогов.  
В России массовый карантин. Детей распустили по домам учиться дистанционно, родителей переводят на удаленную работу. При этом взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации учебы на дому. Все это – на фоне угнетающих новостей извне. Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

**Основные трудности, с которыми сталкиваются родители**

**1. Отсутствие технической оснащенности.**

Нет возможности выхода в Интернет, наличие одного компьютера на несколько детей или необходимость работы за компьютером самого родителя.

Учителя не используют удобные порталы для проведения занятий и дачи домашних заданий, а рассылают в виде фотографий учебников и заданий.

**2. Дети ОВЗ**

Дистанционная учёба детей с особенностями развития требует особого подхода. Например, детям с расстройствами аутистического спектра нужны программы сопровождения, включая поведенческий анализ, визуальную поддержку. Школьникам с нарушением слуха нужны адаптированные видео уроки и поддержка дефектологов. И эти все проблемы очень тяжело обойти в первый месяц дистанционного обучения.

**3. Вместо учителя – родитель**

Родителям приходится брать на себя функции учителей, объяснять и вникать в информацию, которую они забыли или не проходили. Это накладывает дополнительную психоэмоциональную нагрузку на родителей.

**4. Конфликты в семье**

Самая распространенная проблема – это недопонимание в семье и конфликты на почве обучения. Родители срываются на детей, дети не выдерживают нагрузок. А невозможность сменить обстановку или выйти на улицу усугубляют ситуацию. Сейчас непростое время, когда страдает вся семейная структура.

**5. Возраст школьника**

Младшим школьникам видеоконференции сложны для восприятия информации. Детям трудно слушать видеообъяснения более пяти–семи минут подряд. Через десять минут они уже играют в видеоигры, рисуют или просто занимаются своими делами. У детей, которые честно смотрят все уроки, возникают другие проблемы — долгое сидение за экраном, нагрузка на зрение и, что ещё хуже, на психику.

Подростки же могут заниматься своими делами, виртуально «присутствуя» на уроке.

**Для решения этих трудностей помогут рекомендации психолога:**

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.  
 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.  
  
**Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.  
  
**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: назовите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Хорошо заранее вместе с **ребенком выбрать тот "приз"**, который получит ребенок после завершения домашнего обучения. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней, после того как он выполнит всю необходимые учебные задания, родители купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно. Можно запланировать совместный праздник, на котором ребенок сможет поблагодарить себя и всех, кто ему помогал учиться дома.  
 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. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.  
  
Надо предусмотреть **периоды самостоятельной активности ребенка** (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные с взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.  
  
**Обсудите с ребенком плюсы дистанционного обучения:**

- Можно самому планировать свой день;

- никто не вызовет к доске на нелюбимом уроке;

- можно выбирать способы обучения самостоятельно (например, не читать учебник самостоятельно, а посмотреть лекцию на Youtube);

- можно учиться с чашкой чая;

- можно встать попозже;

- можно не надевать форму, а ходить в своей любимой футбе с персонажем игры *Brawl Stars*;

- можно обратиться за помощью к родным, если что-то непонятно и учитель за это не наругает;

- еще миллион ваших МОЖНО на эту тему.

**Индивидуальная психологическая помощь**

Если вы чувствуете, что не справляетесь, ваши отношения внутри семьи ухудшились, ребенок всё чаще заходит истериками и плачет, то приглашаю вас на индивидуальную консультацию.

Вы получите:

- Психологическую поддержку.

- Рекомендации о взаимодействии именно с вашим ребенком.

- Рекомендации об организации дистанционного обучения в зависимости от особенностей вашего ребенка.

Также вы можете оставить заявку на индивидуальную диагностику или на консультацию вашего ребенка.

И помните надпись на кольце царя Соломона: «Проходит всё, пройдёт и это»