Дистанционное обучение стало неожиданностью не только для учителей, но и для родителей. Дети, которые большую часть дня проводили в школе, теперь постоянно дома. Родители вынуждены контролировать их обучение, работать удаленно, а в перерывах заниматься домашними делами. Как помочь родителям пережить дистанционное обучение и справиться со сложностями? Режим дня. 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» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Большинство подростков плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, важно, чтобы у него 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.

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы подросток сам принял решение, что он будет выполнять задания преподавателя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для обучающегося психологической опорой, к которой можно обращаться в отличии от устного обещания, в которой преобладает ответственность взрослых.

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.

Важно сохранять спокойствие, эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Ребенок должен продолжать общаться со сверстниками, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести

собственные видеоблоги на интересующую тему.

Записывайте успехи подростка! Это помогает мотивировать. Можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их с доски.

Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у подростка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы преподавателю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.
Педагог-психолог Гребенькова Наталья Юрьевна