

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**Как помочь ребёнку в период дистанционного**  
**обучения?**

Педагог – психолог  
ГБОУ начальная школа №1  
Кузьмина Наталия Викторовна

Любая смена привычного ритма жизни приводит к эмоциональному напряжению. Даже многим взрослым тяжело с этим справиться. Что уж говорить о детях, которые испытывают особые нагрузки.

Абсолютно спокойно надо объяснить ребенку, что есть такая вещь — карантин. Это нужно, чтобы не заболеть. Это просто жизнь и это временно. Особенно внимательными надо быть с детьми с тревожным складом характера.

Ребенок видит, насколько этим обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей, тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее. Объяснение понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения — все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю.

Ребёнку необходимо продолжать развиваться, получать новые знания. Чтобы он максимально безболезненно мог перейти на обучение из дома, следует совершить несколько простых действий. Время занятий стоит приблизить к привычному школьному графику. Расписание строить по аналогии со школьным: уроки (занятия) в одно и то же время, и обязательно привычные для детей паузы — перемены.

Так как формат онлайн-обучения непривычен для ребенка, стоит уделить внимание тому, насколько правильно он понял новый материал.

Необходимо понимать, что ясные для нас, взрослых, вещи являются для детей новым. Такой формат непривычен, и информация может быть для ребёнка не понятна.

Желательно ограничить использование гаджетов. Если для онлайн-образования компьютер — это необходимость, то всевозможные игры на нем (или на других устройствах) после занятий дают лишнюю эмоциональную нагрузку и расшатывают детскую психику.

Дополнительные занятия, которые проводятся в школе при переходе на обучение на дому, также не следует исключать. Рисование, аппликации, лепка, конструирование — все это легко организовать в домашних условиях. Для разгрузки можно использовать игры. Есть игры, которые нам помогут не только чем-то увлечь ребенка, но есть и игры, которые помогут провести это время с пользой. Даже восстановить те функции, которые, может быть, недостаточно развиты у ребенка, — внимание, мелкая моторика. Это и элементарное плетение бисером, и какие-то мозаики, и конструирование из лего.

Чтобы немного разгрузить себя, родители могут организовать просмотр познавательных фильмов и создание на их базе дневника личных открытий. Также занять детей может чтение книг и создание к ним иллюстраций — это разовьет кругозор и творческий потенциал ребенка.

Не стоит забывать и о двигательной активности во время карантина.

Желательно ввести спортивные паузы между занятиями, делать зарядку, организовать игры на координацию. Здоровая еда станет хорошим дополнением к спорту, но питание не должно быть избыточным или чрезмерно калорийным.

В целом при правильном подходе период карантина может стать очень полезным, ведь это хорошая возможность провести больше времени со своим ребенком.