**Как помочь школьнику организовать дистанционное обучение?**



Для кого-то дистанционное обучение — это осознанный выбор, для кого-то — вынужденная мера необходимости, но всё чаще в современном мире люди обращаются к электронным ресурсам для изучения материала. Это не только безопаснее и дешевле обучения на оффлайн-курсах, но и даёт доступ к ресурсам для всех и по всем необходимым (иногда редким) темам, стирает границы между городами и странами для желающих учиться. Любую тему можно найти и изучить с нуля в интернете, именно поэтому так важно вовремя научить своего ребёнка организовывать работу во время дистанционного обучения.

Что требуется для эффективного дистанционного обучения? Как помочь своему ребёнку организовать учебный процесс и найти подходящий план учёбы?

**Мотивация и дисциплина**

Дистанционное обучение предполагает более самостоятельное, чем при очном обучении, планирование времени. Во время работы очно больше работает мотивация школьника, но при дистанционном обучении мотивация должна идти рука об руку с дисциплиной.

Именно баланса мотивации и дисциплины сложнее всего достигнуть. Но зато любой ребёнок, овладевший искусством самоорганизации и планирования, сможет в дальнейшем более успешно выстраивать своё время, добьётся большего и сможет избежать выгорания.

Как же сбалансировать время грамотно?

**Дисциплина**

1. Обязательно выбирать одно и то же время для занятий и выполнения домашних заданий. График не должен принципиально отличаться от школьного. Можно заводить будильники, имитирующие звонки. Если есть онлайн-лекции без привязки к конкретному времени, их всё равно рекомендуется смотреть во время учебного дня, а не вечером, после выполнения части домашнего задания.

2. Следует чётко организовать рабочее место. Никаких отвлекающих факторов, чтобы не тратить время на поиски нужной книги, тетради или канцелярских принадлежностей.

3. Требуется обязательно выбрать рабочую зону, которая останется рабочей и не будет иметь иных функций. Это требуется для того, чтобы в конце дня иметь возможность выйти из рабочей зоны и отключиться от занятий. К примеру, дети с пока невысоким уровнем самодисциплины не могут сосредоточиться на учёбе в кровати в уютной пижаме. А после начинают воспринимать кровать, как рабочее место, и не могут расслабиться и уснуть.

4. Нужно организовать перерывы между смысловыми частями урока, при выполнении домашнего задания. В школе эти функции выполняет перемена. Дома время также требуется чётко организовать, чтобы мозг за время перерыва успел отдохнуть. Можно даже прогуляться, чтобы подышать свежим воздухом — в чётко отведённое время.

5. Заботиться нужно не только о мозге — обязательно следует делать и физические упражнения между занятиями. Физическая зарядка улучшает кровообращение, делает изучение намного более комфортным, продуктивным. Поскольку изучение по большей части проходит через компьютер и телефон, обязательно следует ввести в свою ежедневную рутину и зарядку для глаз.

6. Отдых — это важная часть дисциплинированного обучения. Отдых — это не прокрастинация и не лень, а вклад в превентивные меры по снижению выгорания. Поэтому можно и нужно вносить в расписание время отдыха и отдыхать в него без угрызений совести. А после — настраиваться на продуктивную работу.

7. Несмотря на внешнюю доступность педагогов для общения через интернет, важно понимать, что у них тоже есть чёткое разделение на рабочее и личное время. И организовать свою работу так, чтобы не сдавать домашние задания поздно ночью, не звонить и не отвлекать педагогов от отдыха после окончания рабочего дня.

**Мотивация**

1. Очень многим детям не хватает поощрения, поддержки. Поэтому они начинают терять цель, мотивацию учиться дальше. Эту поддержку могут обеспечить родители, напомнив школьнику, как они хорошо справляются, как приспосабливаются к новым реалиям, грамотно организуют время.

2. Мотивацию придаст и напоминание о том, как важно научиться дистанционному обучению в жизни, когда многому приходиться обучаться самостоятельно по онлайн-курсам, как это поможет в будущем при учёбе в ВУЗе, в работе.

3. Учебные дни, пока не устоялась работа в дистанционном режиме, становятся для школьника и его родителя крайне стрессовыми. Люди, находящиеся порой в одной квартире продолжительное количество времени, устают друг от друга и от проблем. Поэтому всегда нужно помнить, что это общий уровень стресса, и дать себе и ребёнку отдохнуть друг от друга, создать безопасное пространство. Или отдохнуть вместе, устроив совместный выходной и по возможности не вспоминать об учёбе.

4. Обрадовать ребёнка, поощрив его обучение чем-то, что ему давно хотелось.

5. Если обучение зашло в тупик, и желания учиться не хватает, всегда можно рассмотреть обучение, как интересную игру или посмотреть на него с другой стороны, подумать, для чего это требуется, как поможет. Найти, как совместить обучение с увлечением.

6. После выполненных заданий нужно всегда напоминать ребёнку, как он хорошо справился. Если задания не выходят, в любом случае следует напомнить ему об успехах, сказать, что вы видите, как он старается, и для вас важно, что он, несмотря на тяжёлый для него формат обучения, продолжает стараться и работать.

7. Общение с друзьями — это важная часть мотивации. Некоторым детям необходимо и после уроков продолжать общение, работать в группах. Для этого можно создавать групповые чаты в мессенджерах или видеоконференции. Напомните детям об этой опции, многим из них изоляция даётся с трудом.

Формат дистанционного обучения, внезапно введённый по всему миру, выбил из колеи всех: и школьников, и родителей, и учителей. Не всё в жизни можно предугадать, но из всего хочется извлечь максимум. И в любой ситуации помочь своему ребёнку научиться навыкам, которые очень помогут ему в его будущей взрослой жизни.

МАТЕРИАЛ ВЗЯТ С САЙТА <https://www.uchportal.ru/publ/28-1-0-11485>