**Как эффективнее организовать учебный процесс дома**

**во время дистанционного обучения?**

**(советы психологов родителям)**

В настоящее время согласно рекомендации Министерства образования школьники обучаются дистанционно. Однако, некоторые родители высказывают свое непонимание и обеспокоенность этой ситуацией. С одной стороны, можно понять их чувства: ведь при личном общении учителя с учениками происходит диалог, дети могут в открытом режиме узнавать новую информацию и задавать интересующие вопросы. Тревоги много еще и потому, что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать. Однако специалисты в области психологии спешат заверить родителей в том, что из ситуации с карантином можно извлечь пользу:

* это позволит родителям больше времени проводить со своими детьми;
* взрослые приучат своих детей к дисциплине и к самодисциплине;
* ежедневные с занятия будут развивать у школьников речь, внимание, память;
* дети перейдут на здоровое питание, а регулярные занятия физкультурой укрепят их физическое здоровье.

Уважаемые родители, для организации дистанционного обучения, всем детям выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы, у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы. Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться! А начинать всегда сложно и тревожно. Чтобы школьнику было легче привыкнуть к дистанционному обучению психологи рекомендуют придерживаться нескольких правил:

1. Время занятий на дому стоит приблизить к школьному графику.
2. Расписание уроков также стоит приблизить к привычному школьному графику.
3. И не забывать об обязательном отдыхе во время учебы — перерывах.

Так как такая форма обучения новая для ребенка и рядом нет преподавателя, который бы объяснил новую информацию, то взрослым нужно уделять больше внимания учебе своего ребенка и узнавать, понял ли он материал и, в случае потребности, помочь. Необходимо не забывать о том, что если для нас, взрослых, этот материал понятен, то детям это в «новинку» и может быть сложно. Поэтому не забывайте поддерживать своих детей и помогать убирать «пробелы» в знаниях.

Также могут вызывать беспокойство неполадки в работе Интернета, обучающих платформ. Постарайтесь сохранять спокойствие. Можно попробовать зайти на сервер позже, когда он менее загружен, договориться с учителем о другом формате передачи выполненных заданий и т.д. Проблему всегда можно решить, если подойти к ней конструктивно.

Помните, что перед тем, как начать что-то новое, всегда волнительно и тревожно. И есть один прекрасный способ справиться с этим состоянием – начать! И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!