

## Рекомендации по дистанционному обучению для детей и родителей

Сейчас нужно стараться быть максимально включенным и приобретать, по возможности, полезный для себя опыт в понимании и общении с вашим ребёнком, не оставлять его со своими заботами один на один.

### Организируйте для своего ребёнка комфортное рабочее место и условия для учёбы.

Помогите сыну или дочери организовать удобное рабочее место, обеспечить детей всем необходимым. К примеру, тетрадями, блокнотами, ручками. В сложившейся ситуации будет необходим высокоскоростной интернет. Если у вас есть младшие дети, необходимо объяснить, что у старших есть определённое время, когда они учатся. Беспокоить их в эти часы нельзя.

### Помогите ребёнку с организацией времени

Конечно, экзамен – ситуация большой неопределённости для всей семьи. Чтобы снизить тревогу, необходимо помочь подростку в организации времени, которое он уделяет учёбе, дополнительным занятиям, хобби. В данной ситуации постарайтесь исключить «черно-белое мышление». Ребёнок не может учиться постоянно и всё везде успеть.

### Следите за сном и питанием, позаботьтесь о водном балансе

Не стоит выкраивать время на учёбу за счёт сна. Это может привести к вялости, апатии, плохому настроению. Если есть возможность, желательно добавить к ночному сну ещё час – полтора дневного отдыха. Накануне экзамена обеспечьте подростку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться! Не забывать про «переменки» – это хорошая возможность хотя бы немного подвигаться.

### Подбадривайте ребёнка, повышайте его уверенность в себе

Подчёркивайте его сильные стороны, будьте рядом. Важно, чтобы подросток ощущал вашу поддержку. Ругать не имеет смысла – это не мотивирует даже взрослого. И, совершенно точно, не будет мотивировать подростка!

### Помогите ребёнку правильно реагировать на стресс

Зачастую успех зависит не столько от уровня знаний, сколько от умения ребёнка справиться с волнением, правильно рассчитать силы, собраться с мыслями и сосредоточиться. Именно реакция на экзаменационный стресс решает, много ли ребёнок наберет баллов. К этому надо быть готовыми – научить мобилизоваться, концентрировать свои усилия.

С уважением Ваш психолог 

© Ссылка на первоначальный

источник: [https://vg.mskobr.ru/add\\_edu/tochka\\_rosta/novosti/centr\\_tochka\\_rosta\\_razrabotal\\_rekomendacii\\_po\\_distancionnomu\\_obucheniyu\\_dlya\\_detej\\_i\\_roditelej/](https://vg.mskobr.ru/add_edu/tochka_rosta/novosti/centr_tochka_rosta_razrabotal_rekomendacii_po_distancionnomu_obucheniyu_dlya_detej_i_roditelej/)