

**Памятка для родителей обучающихся 10-11 классов по поддержанию учебной  
мотивации, организации поддержки и адекватного контроля  
в условиях дистанционного обучения**

Подростки уже не дети: они могут весьма эмоционально реагировать на явный авторитаризм, попытки настаивать на своем, но с другой стороны они еще и не взрослые. Поэтому то, как вы относитесь к учебе вашего «большого» ребенка, готовы ли включиться организационно, информационно или эмоционально (выразить поддержку) в его школьные дела, может иметь большое значение и в учебных делах и для сохранения контакта с подростком. В связи с этим, можно выделить следующие рекомендации для родителей по поддержанию учебной мотивации старшеклассников в условиях дистанционного обучения:

1) Информирование. Проговорите с подростком, что учебный процесс продолжается. Сообщите, как именно он будет происходить (в какой форме, на каких дистанционных платформах и т.п.) Вместе с подростком посмотрите и убедитесь, что у него есть доступ ко всем необходимым программам, и он знает, откуда получать необходимую информацию (почта, «зум», «вотсап»...)

2) Режим дня помогает сделать дневные дела более управляемыми и предсказуемыми, структурирует. Договоритесь об этом. Результаты можно записать на листок и повесить на видном месте. В режиме желательно отразить временные промежутки для учёбы (и работы родителей, когда они должны сосредоточиться на своих необходимых делах, например на работе в «удаленном доступе»), свободное время подростка и совместное время, время для спорт-пауз. Хорошо бы договориться про время подъема и отбоя. Если Вам нужна какая-то помощь от ребенка по хозяйству, это тоже стоит проговорить с ним и внести в режим.

3) Физкультурные паузы полезны сейчас всем. Постарайтесь найти форму, в которой подросток готов делать “двигательные паузы” (танцуйте, играйте в “Твистер”, делайте тренировки с помощью материалов, размещенных на ютубе...)

4) Учеба лучше идет на фоне эмоционального благополучия, поэтому, если вы понимаете, что вашему ребенку сейчас и так непросто (переход на дистанционное обучение, вынужденное ограничение пребывания на свежем воздухе и «живых» контактов со сверстниками), постарайтесь минимизировать для него стресс по другим поводам. Подростки ввиду возрастных особенностей часто «не очень приятны» в общении, вызывают у взрослых много претензий и раздражения, но сейчас стоит воздержаться от «разборок» по всем поводам сразу: от неубранной комнаты до «неудачных» друзей. Пусть ваш подросток, по возможности, сосредоточится на учебе.

5) Будьте готовы оказать организационную и/или эмоциональную поддержку по его запросу (помочь разобраться с непонятным материалом, договориться с учителем про сдачу

«долгов», а также выразить уверенность в том, что подросток со всем справится и благополучно закончит год). Интересуйтесь, нет ли каких сложностей, но не настаивайте на вмешательстве.

6) Для старшеклассника важное значение имеет образ будущего, профессиональные планы. Расставьте приоритеты: сосредоточьтесь на тех предметах, которые важны для будущего обучения. К остальным предметам можно поддерживать интерес, рассказывая, чем они могут пригодиться в жизни, подчеркивая их практическое значение.

7) Отдельный важный пункт — не нагнетать обстановку по поводу ЕГЭ. Помните, что, даже если ребенок сдаст экзамен не так, как ожидалось, появляются новые задачи и перспективы для развития. В любой ситуации есть возможность выбора и принятия решения. Сильное напряжение и переживания во время подготовки к экзамену мешает сконцентрироваться: все силы уходят на тревогу. И себе тоже напоминайте, что учеба — это очень важно, но не единственно важное в жизни (здоровье и безопасность ребенка важнее).

И не забывайте, что в дни подготовки к экзаменам ваш ребенок нуждается в эмоциональной поддержке («у тебя все получится»), а не в нагнетании напряжения («Опять в переписке с друзьями? А к экзамену кто будет готовиться?».)

Главное – это сохранять контакт с ребенком, это будет способствовать атмосфере эмоционального благополучия в семье, и на этой основе - и успешности в учебе.