

**Памятка для родителей**  
**Приемы поддержания и формирования мотивации**  
**к учебной деятельности у обучающихся средней школы (5-9 классы) в условиях**  
**дистанционного обучения**

**Завалишина Екатерина Валерьевна,**  
**преподаватель кафедры педагогики семьи СПб АППО**

1. Обсудите с подростком, как организовать режим дня, предусматривающий время на изучение учебного материала, выполнение дистанционных заданий, отдых, физкультминутки и т.д. При взаимодействии с подростком избегайте применять понятие «соблюдение режима дня», попробуйте переформулировать «управлять своим временем», «самостоятельно планировать свои действия», давай займемся тайм-менеджментом».

2. Окажите помощь в организации рабочего места.

3. Помогите разработать план на день, для этого можно использовать различные ресурсы: гугл-календарь, электронный ежедневник. Не дневник, а именно ежедневник.

4. Демонстрируйте готовность оказать поддержку при появлении трудностей, которые могут возникнуть в процессе организации дистанционного обучения (например, технического характера), посоветуйте ему в случае необходимости, что можно сделать, но не делайте все за ребенка, помогите ему получить опыт самостоятельной деятельности.

5. Поддерживайте инициативу ребенка, самостоятельность в деятельности, не связанной с учебными занятиями. Хвалите, поощряйте, за любые, пусть небольшие достижения в учёбе, спорте, творчестве, старайтесь чаще обнимать своего подростка.

6. Верьте в своего подростка. Замечайте даже незначительные успехи. Сравните его с ним же, но некоторое время назад, а не со сверстниками (сравнение со сверстниками, у которых что-то получается лучше, воспринимается подростками болезненно, иногда - агрессивно). Ребенок хочет что-то делать, если верит, что он может это делать и взрослые верят в него. Для того чтобы учиться, ребенок должен верить, что он может учиться. Именно поэтому важно предоставить возможность почувствовать себя успешным каждому ребенку. Успех - понятие индивидуальное, у каждого он свой и на своем материале. Задача родителей – замечать индивидуальность подростка, «исподволь» предлагать ему ситуации, в которых он может ощутить себя успешным.

7. В подростковом возрасте важно наличие цели. Постановка целей и обсуждение этапов её достижения. Объясните подростку, как поставить перед собой цель и работать над ее достижением, как построить «лесенку целей», помогите ему овладеть технологией планирования своей деятельности.

- **Цель обязательно конкретна.**

Абстрактное «Хочу хорошо учиться» - это мечта. Хочу получить за контрольную по математике «четверку» - это цель. Не выучить все по физике, а проработать в учебнике следующие темы (стр...)

- **У цели должны быть четкие сроки.**

Нужно знать, когда вы хотите это получить. «К концу этой учебной недели у меня будет 4 по математике».

- **Цель должна быть реальной.**

То есть вы сами верите в то, что это возможно. Кто-то планирует получение «пятерки», кто-то «четверки», а иногда хорошо начать и с «тройки».

- **Цель должна быть осуществимой.**

Если помочь ребенку сделать свою цель более конкретной и реалистичной, то глобальная цель «Я хочу хорошо учиться» превратится в более достижимую, имеющую четкие сроки - «за четвертую четверть у меня по математике будут только 5 и 4, а по русскому языку не будет 2».

8. Используйте желание подростка считать себя взрослым, чтобы мотивировать его на действия.

9. Заинтересовать подростка можно любым учебным предметом, если придумать что-то интересное в сфере этого предмета, который в настоящий момент может не нравиться, не вызывать заинтересованности в его изучении.

10. Помогите подростку завоевать авторитет среди сверстников. Постарайтесь увлечь его каким-то делом, которое бы выделило его из среды подростков в качестве лидера, эксперта. В подростковом возрасте для ребёнка очень важно уважение его сверстников.

11. Попросите подростка обучить вас работе в интернете, применению его возможностей для поиска информации. Новизна ситуации позволяет задавать ребенку много вопросов, в том числе и технических, что позволяет больше общаться с ним. То, что подросток может сам «обучить» «технически неподкованного родителя», обеспечит ему «ситуацию успеха» и может стать предметом гордости родителей.

12. Еще один важный совет для родителей, от которого зависит и мотивация ребенка – «Расслабьтесь». Дети очень чувствуют состояние родителей. Постоянно переживающая из-за учебы, тревожная мама (кричащая или плачущая) это вариант не самого хорошего эмоционального окружения для ребенка. Займитесь своим образованием дистанционно, еще никто не отменял правило мотивации своим примером. Если у родителя разносторонние интересы, с ним есть о чём поговорить, общаться с ним намного интереснее. Если он в нужный момент, и, что очень важно, без нравоучений, рассказывает истории из жизни, о своём детстве, работе – это интересно слушать!