

Психологические рекомендации родителям на период дистанционного обучения детей



Дистанционное обучение – это временная и вынужденная мера. Конечно, оно не может в полной мере заменить «живого» общения с учителем. Однако не даст ребёнку сильно отстать от программы. А навык «работы на удалёнке» может ему пригодиться в будущем.

Как и все новое, в первое время дистанционное обучение может вызывать некоторый дискомфорт. Однако он обязательно будет преодолен.

В этой ситуации родитель должен оказать посильную психологическую помощь своему ребёнку и самому себе.

Самое главное в организации дистанционного обучения:

- тесное сотрудничество с образовательной организацией;
- позитивный рабочий настрой;
- готовность к освоению нового.



Принципы психологической помощи родителя ребёнку:

1. Сформируйте у ребенка правильное отношение к дистанционному обучению.

Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям.

Обязательно сохраните школьный режим. Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня. Спланируйте день школьника, учитывайте регулярные перерывы, общение со сверстниками, не позволяйте заниматься в пижаме и со спутанными волосами.

Подберите одежду для занятий. Несмотря на нахождение ребенка дома, во время уроков он должен выглядеть соответственно ситуации, в школьной или офисной форме одежды.

Расскажите ребенку об основах онлайн-этикета. Школьник должен придерживаться правил онлайн-общения с учителем и со сверстниками во время учебы. Расскажите ребенку, как стоит себя вести во время уроков и работы в интернете!

Отключите уведомления соцсетей на время домашнего обучения. Избавьте ребенка от информационного шума, пока он занимается. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соцсети во время урока.

Подготовьте школьнику заранее полезные перекусы. Ребенок во время учебы не должен отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте для него полезные перекусы — орехи, фруктовые батончики, смузи. Но не позволяйте ему полноценно обедать в прямом эфире — это неуважение к учителю. Пообедать школьник может во время перерыва.

Следите, чтобы ребенок не отвлекался на любимых питомцев. Питомцы — одна из проблем дистанционного обучения. Как можно не взять на руки любимую кошку или не погладить щенка во время учебы. Но эти действия мешают сконцентрироваться на занятии. Поэтому питомцев на время обучения отправляйте на кухню или в другие комнаты.

Помните о том, что ребенку нужно отдыхать от монитора. Во время перерыва предложите ребенку отвлечься от компьютера. Пусть лучше пойдет обнимать любимых питомцев, выйдет на балкон подышать свежим воздухом, расскажет вам о том, как прошло занятие.

Не забывайте о важности общения со сверстниками. Школа — это не только место для учебы, но и для социализации. Ребенку важно общаться с другими детьми. Например, во время карантина, когда нет возможности видиться с друзьями, позволяйте своему ребенку созваниваться хотя в цифровом формате. У ребенка должна быть зона уединения, когда он может поговорить со своим другом, в этот момент ему никто не должен мешать. Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после того, как сделают домашнее задание. Конечно, следите, чтобы общение не вредило другим обязанностям и интересам ребенка.

Поддерживайте связь с учителями. Будьте всегда в курсе того, что происходит во время домашнего обучения. Периодически созванивайтесь с учителями, чтобы узнать об успехах и поведении ребенка, а также о новых программах, которые появились для учебной работы. Проявляйте заинтересованность, тогда и ребенок будет подходить ответственно к получению дистанционного образования.

2. Сделайте все возможное для организации дистанционного обучения. Зарегистрируйтесь на рекомендуемой представителем школы (классным руководителем) платформе дистанционного образования. Облегчите доступ к ней ребенку (в виде иконки на рабочем столе).

Организируйте рабочее место школьника:

- достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером одновременно;
- проветривайте помещение, где занимается ребенок;
- обеспечьте правильное освещение;
- технические средства на расстоянии вытянутой руки;
- в начале каждого учебного дня проверяйте исправность техники/интернет-соединения. Даже малейшие заминки заставляют ребенка нервничать.

Постарайтесь «разгрузить» свой рабочий график (чтобы помочь в начале дистанционного обучения).

Постарайтесь первое время помочь ребенку наладить обучение (быть рядом). Если это невозможно, оговорите ситуацию с классным руководителем.

Контролируйте происходящее каждый день.

Если ваш ребенок остается дома один, обеспечьте его:

- А) средствами связи (мобильный или стационарный телефон);
- Б) письменными инструкциями по поведению дома и прохождению обучения.

Оставьте ему все необходимые контакты (свои, классного руководителя, службы технической поддержки образовательной организации).

Периодически выходите на связь с ребенком, контролируйте ситуацию.

Оставляя ребёнка наедине с компьютером, продумайте, как обеспечить его информационную безопасность.



3. Организуйте оптимальный образ жизни ребёнка на период дистанционного обучения.

Составьте вместе с ребенком новый режим дня. Ведь всевозможные внеурочные занятия (кружки/секции) пока недоступны, поэтому придумайте вместе с ребенком новые занятия на это время. Обязательно сбалансируйте труд и отдых.

Оставляйте зоны «свободного времени» (когда ребёнок может заниматься тем, чем хочет из списка того, что «не запрещено»).

При желании (Вашем и ребёнка), можно найти дополнительные ресурсы обучения (задания, виртуальные экскурсии и т.п.) в сети Интернет.

4. При возникновении любого рода сложностей постарайтесь «не срывать» на ребёнке. Помните, ваши с ним отношения – наибольшая ценность и важный ресурс эффективного обучения.



Принципы психологической помощи родителя самому себе:

1. Адекватное отношение к сложностям.

Постарайтесь не нервничать, если что-то не получается сразу. Это нормально. Не все люди – «технические гении». Не всё может «получиться сразу». Но точно получится.

Соберите всю необходимую вам информацию.

Держите контакт с классным руководителем.

2. В случае возникновения стресса обязательно применяйте техники психологической самопомощи.

Используйте старые, «проверенные» способы саморегуляции (то, что вам всегда помогало).

Ищите новые ресурсы для психического восстановления (то, что ранее не пробовали).

Помните, что в случае необходимости психологической помощи (стрессовое расстройство, приступы тревоги и т.п.) можно обратиться за психологической помощью.

Самое важное: воспринимайте период дистанционного обучения как должное. Вы не можете изменить ситуацию, постарайтесь изменить отношение к ней. Ваш ребенок тем более не виноват в сложившейся ситуации и нуждается в Вас и в Вашей поддержке. Сохраняйте самообладание и самоконтроль. Такой режим – это временная мера, но за это время важно не

испортить отношения со своим(ми) ребенком (детьми). Эмоциональное состояние взрослого = эмоциональное состояние ребенка. Поэтому на данный период запаситесь терпением и заручитесь поддержкой остальных домочадцев.

Дистанционное обучение — это не тотальный контроль, а работа над самостоятельностью школьника. У вашего ребенка наконец-то появилась возможность проявить себя как минимум в знаниях и умениях обращаться с гаджетами, применять на практике, все чему он научился. Позвольте ему раскрыть свой потенциал, не мешая, а направляя его в этом!

ЗАМЕТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь детям учиться дистанционно?

СОСТАВЬТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА
Рационально планируйте сон, питание, занятия, определите время для самостоятельного обучения

СЛЕДИТЕ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАДАНИЙ
Осуществляйте контроль за выполнением домашних заданий

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ С УЧИТЕЛЯМИ
При затруднении усвоения материала обращайтесь к классному руководителю и учителям-предметникам

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДЕТЕЙ
Будьте советником и наставником. Обсуждайте с ними трудности и успехи в обучении

СОЗДАЙТЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ УЧЕБЫ
Место для обучения должно быть удобным, спокойным и тихим, уберите посторонние предметы

Преимущество дистанционного обучения в том, что оно способствует развитию самодисциплины, самообучения и критерияльного мышления