

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ШКОЛЬНИКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Уважаемые родители! Переход на дистанционное обучение вызывает большие трудности не только у педагогов. Мы понимаем, что большинство из вас оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и отчасти учителями, взяв на себя некоторые функции педагогов по организации образовательного процесса. Как в такой ситуации помочь своему ребенку? Как сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

Мы подготовили для вас подборку рекомендаций ведущих педагогов-психологов и специалистов в области домашнего обучения детей!

Детский и семейный консультант-психолог Александр Викулов (г. Череповец) подтверждает: дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе. Психолог дал родителям несколько практических советов:

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и

таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

По материалам Учительской газеты, <http://www.ug.ru/article/1170>

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении от специалистов МГППУ

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета также подготовили памятку для родителей, чьи дети переходят на дистанционное обучение. Представляем ее вашему вниманию.

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

- Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ ДОМА

Многие дети с трудом удерживают внимание на учебной деятельности. Они легко отвлекаются на посторонние звуки и событие. Хлопнула дверь, началась реклама по ТВ...

Часто это проявление особенностей возраста и нервной системы ребенка. Но свою роль играет и воспитание навыков волевого поведения у школьника.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЯМ

1. Следите за режимом учебы и отдыха

Следует понимать, что детям особенно нужно высыпаться. В это время дети могут тратить много времени на телевизор и гаджеты и забывают о соблюдении режима дня.

Важно начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда ребенку легче настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесться за привычный стол. Желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения.

Длительность «рабочего цикла» - не больше 30-40 минут, у первоклассников – 15-25. Идеален ритм *“pomodoro”* – 25 минут занятий (у малышей меньше) – 5 минут перерыв. 4 таких цикла – и большой перерыв на 15-30 минут.

Таймер вам в помощь, помогите ребенку привыкнуть к «работе по звонку».

В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.

2. Научите готовиться к учебе.

Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п. Научите детей готовиться к «домашним урокам». Сделайте список учебных дел на день. Пусть ребенок добавит прикольные рисунки.

3. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля и самопроверки выполненной работы.

«Сделал – проверь – потом дай на проверку» - главный «девиз» для таких детей.

Научите ребенка проверять, помогая себе пальцем.

Научите проводить проверку в определенном направлении: слева направо и сверху вниз. И опять палец тут - лучший друг ребенка. Пусть ведет пальчиком. И смотрит только туда, где пальчик. Приветствуйте такие действия.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается без забегания вперед. Ребенок часто не замечает ошибки, если забегает вперед и «узнает» слово.

Понаблюдайте, как выполняет ребенок задания. Скорее всего, так: быстренько все написал - и с плеч долой... Первое, чему нужно научить ребенка, - проверять свою работу. Педагоги уверяют, что на проверку написанного должно тратиться такое же количество времени, как и на выполнение самой работы. Да, это скучно и утомительно, но результат того стоит.

4. Родителям нужно быть внимательными к ребенку

В эти дни Вы сами должны быть внимательным к ребенку, проявлять интерес к его занятиям, жизни. Ведь развитию навыков самостоятельной учебы способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность. И доброжелательное внимание родителей помогает ребенку войти в деятельность.

5. Используйте метод коротких заданий.

От коротких заданий постепенно переходя к длительным. Например, школьник не может сосредоточить внимание в течение 45 минут. Можно достигнуть большего успеха, если разбить предлагаемую работу на небольшие (но законченные в себе) части, требующие для своего выполнения 10—15 минут каждая.

6. Учите невнимательных детей работе по алгоритму.

Что сначала делаем? "Молодец. А затем? Умница". Помогите ребенку найти "мишень" для внимания. Это поможет ему не отвлекаться. Подскажите, на что смотреть, что искать.

Этот прием помогает также и при обучении невнимательных детей навыкам самообслуживания. Вместо "давай одевайся быстрее" дайте ребенку алгоритм. "Что сначала делаешь? Правильно.

Делай это. А затем?"

7. Используйте похвалу и поощрение в развитии внимания и самоконтроля.

Хвалите в тот момент, когда ребенок ведет себя целеустремленно и внимательно. В противном случае навыки внимательного и волевого поведения не закрепляются, и всегда будет необходим "внешний надзор".

8. Будьте последовательны и терпеливы.

Навыки самоконтроля, управления вниманием вырабатываются длительно. Иногда кажется, что ребенок ничему не учится, "ну вот, опять двадцать пять", но это не так. Капля камень точит, ни одно ваше слово и действие не остается без результата. Просто эти результаты складываются постепенно, "по кирпичику" день за днем.

Удачи вам!

*На основе рекомендаций психолога Александра Попова,
www.nesluh.ru*

**Дорогие родители, не забывайте о возможности обратиться на
бесплатный федеральный телефон доверия!**

8 - 800 – 2000 - 122



Позвонить можно с любого стационарного или мобильного телефона бесплатно. Психологическую и информационную поддержку детям и родителям оказывают профессиональные психологи, прошедшие специальную подготовку.

С консультантом Телефона доверия можно поделиться любой проблемой, которая волнует ребенка, здесь его внимательно выслушают, окажут необходимую помощь и эмоциональную поддержку. Взгляды, которые высказывает абонент, не осуждают и не критикуют, это позволяет

создать комфортные условия для разговора и эффективной работы с проблемой.

При обращении абоненты имеют право сохранить в тайне свое имя, местонахождение и любую другую информацию, а также в любой момент прервать разговор. Они могут быть уверены, что содержание беседы не записывается и не разглашается.

Служба телефона доверия помогает детям и родителям чувствовать себя более защищёнными.