



Советы психолога для родителей учащихся при переходе на дистанционное обучение

В силу сложившихся непредвиденных обстоятельств школьник вынужден перейти на дистанционное обучение. Как действовать родителям, чтобы помочь ребенку?

Родителям нужно ответственно подойти к процессу организации рабочего места для занятий и распорядка дня.

Как перевести школьника на домашнее обучение без стресса для него и для вас?

Домашнее обучение - это не тотальный контроль, а работа над самостоятельностью школьника. Поддержите его! Для ребенка - это большой стресс, поэтому нужно ему помочь в переходе на новую форму обучения. Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дистанционное обучение, родителям нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс.

Вам понадобится продуманное рабочее место.

Проверьте связь и изучите программы для домашнего обучения.

Сначала вы должны разобраться со всеми нюансами дистанционного обучения, чтобы в случае технических неполадок, вы могли быстро помочь ребенку восстановить связь. Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые предоставляет школа.

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

Объясните ребенку, что в пижаме или домашних спортивных штанах ему не стоит заниматься. Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу!

Вместе со школьниками подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания уроков ребенок обратно может переодеться в любимую футболку.

Сделайте расписание занятий

Красочное расписание не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентировать, с каким учителем и в какое время выходить на связь.

Посоветуйте ребенку записывать свои успехи

Сделайте доску, на которой ребенок будет записывать свои успехи за день. Например, ребенок без ошибок выполнил задания по сольфеджио.

Ребенок будет смотреть на свои успехи и гордиться собой.

Успех дистанционного образования — в визуальном восприятии

Создайте для занятий подходящую атмосферу. Вместе с ребенком сделайте календарь, отметьте на нем все важные даты, которые помогут не забыть о важных событиях.

Все визуальное привлекает внимание и стимулирует мозговую активность

Если вы не можете заставить ребенка пить много воды и есть овощи, сделайте красочный плакат привычек. Крепкое здоровье ребенка необходимо для легкого усвоения школьной программы.

Составьте чек-лист поощрений, которые ребенок будет получать за хорошую учебу

Ребенка стоит поощрять за хорошую успеваемость, но это не должны быть денежные вознаграждения. Психологи уверены, что принцип рыночных отношений - «это не метод воспитания, а манипуляция», чтобы ребенок просто не мешал родителю, хорошо учился и не тревожил его лишним раз.

Ребенок должен понимать, что знания нужны ему, а не родителю, и что учеба - это не заработок средств. Поощрения должны быть, но их лучше связать с впечатлениями и пользой для школьника.

Составьте вместе с ребенком чек-лист поощрений. А за неудачи в учебе не ругайте ребенка, помогите ему разобраться в проблеме.

Расскажите ребенку об основах онлайн-этикета

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

Разбудите ребенка как минимум за час до занятий

Режим сна легко сбивается, не допускайте этого. До начала занятий школьнику следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад. Не позволяйте ему садиться голодным и неумытым за монитор, ничего хорошего из такого обучения не выйдет.

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.

Поставьте рядом с ребенком воду

Дети часто забывают о необходимости пить воду, за этим должны следить родители. Поставьте перед началом занятий стакан воды. Можете сделать вкусный лимонад - добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке.

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, чтобы не было соблазна их потискать.

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. Еще один вариант - распечатать для него раскраски-антистресс, если перерыв совсем короткий, пусть немного порисует и таким образом отдохнет от монитора.

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 видаться 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.

Сделайте турник в комнате

Во время 15-минутных перерывов ребенок может размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья.

Главное, создайте подходящую рабочую атмосферу - развесьте чек-листы, плакаты привычек, заметки, яркие календари, мотивирующие плакаты.

Успехов!!!