

# ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ



## «Как организовать обучение ребенка на дому и не поддаться панике?»

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.

### Советы психолога:

**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 школьник 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.

### Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении:

- 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.

## Ребёнку также нужна помощь в организации досуга

Обычно распорядок дня у детей довольно обычный - утром они ходят в школу, учатся, отдыхают и едят в определенное время, затем посещают кружки по интересам, играют с друзьями и т. д. В ближайшие недели дети должны проводить большую часть времени с семьёй дома. Дома также необходимо сформировать ребёнку распорядок дня, который позволит ему как учиться, так и играть и отдыхать.

Желательно составлять распорядок дня совместно с вашим ребёнком и договориться о том, как вы начнёте следить за его соблюдением. Существует риск, что дети будут проводить долгие часы дома в интернете играя в видеоигры и за просмотром фильмов. Чтобы сделать домашнее время более осмысленным, необходимо осознанно помогать ребёнку в поиске занятий и заключать с ребёнком договоренности. Некоторые предложения:

- Обязательно запишите в своём распорядке дня, когда и как долго вашему ребёнку разрешается проводить свободное время за экраном компьютера.
- Вы можете посоветовать вашему ребёнку видеоролики с упражнениями, видео-лекции, игры для тренировки мозга и другие развивающие занятия в интернете.
- Когда вы сами находитесь дома, привлекайте детей в уборку дома и приготовление пищи.
- Найдите ребёнку подходящий по возрасту сборник рассказов и согласуйте количество страниц, которые он будет читать каждый день. Вечером поинтересуйтесь, что он прочитал, также можете прочитать главу в той же книге вместе с ребёнком и т. д.
- В настоящее время не рекомендуется находиться в общественных местах, но всё же найдите возможность оставаться на открытом воздухе и заниматься спортом - например, прогуляться, поехать на море, в лес или на природу.
- Поищите в шкафах все забытые настольные игры и проводите время со своей семьёй.

Дети всех возрастов нуждаются в любви и внимании своих родителей - даже подростки, которые не всегда сами об этом просят. Не забывайте слушать своих детей, по-доброму общаться и успокаивать их.