

Как организовать обучение на дому и не поддаться панике.

Уважаемые родители, в данное время Вы и Ваши дети оказались в непростой для всех ситуации. В России массовый карантин. Детей выпустили по домам учиться дистанционно, родителей перевели на удаленную работу. И Вы оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации образовательного процесса. Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?

Главное, что сейчас каждый усвоит в этой ситуации: сам себе не поможешь - никто не поможет! Соберитесь, и у Вас все получится!

Надеемся, наши советы помогут вам и ребенку пережить непривычную ситуацию без потерь.

Соблюдайте распорядок дня Сложнее всего на домашнем обучении дисциплинировать себя: вставать в одно и то же время, умываться, завтракать, садиться за компьютер, слушать лекции и делать домашнее задание. 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.). Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. 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.

Составьте расписание. 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. Отнеситесь с пониманием к трудностям, ведь школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Ведите дневник, фиксируйте классные и домашние работы, планируйте последовательность выполнения заданий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей Вашего ребенка.

Формируйте позитивные установки на обучение. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых

навыков, получения знаний, для новых интересных дел, дистанционное обучение возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе. 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, порисовать вместе и т.п., и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Мотивируйте к самодисциплине. Обучаются все-таки дети, не Вы. Поэтому постепенно и последовательно передавайте полномочия по обучению ребенку, оказывайте помощь при необходимости, позвольте школьникам проявить свои навыки самоорганизации и самодисциплины. В этом плане младшим школьникам, безусловно, будет сложнее всего, так как у них эти навыки еще только формируются, и абсолютному большинству из них нужна контролирующая и направляющая помощь взрослого.

С подростками тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации. Тут потребуется помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель. Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить.

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение Родителям и близким ребенка, важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Сократите просмотр новостей до 1-2 раза в день. Уделяйте внимание любимым занятиям, читайте, медитируйте, слушайте любимую музыку, рисуйте, заботьтесь о своем теле (зарядка, сон, здоровое питание, косметические процедуры) и т. п. Человеку, который живет в ладу со своими эмоциями, проще принимать изменения, он легко подстраивается под перемены и не испытывает дискомфорта.