

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Преодоление затруднений и повышение мотивации детей к дистанционному обучению (советы психолога)



1. По организации дистанционного обучения ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
2. Сохраняйте и поддерживайте для себя и ребёнка привычный распорядок и ритм дня: время сна и бодрствования, отведённое время на занятия и домашние задания, организуйте «переменки». Резкие изменения режима дня могут негативно повлиять на адаптивные возможности ребёнка, привести к ненужному напряжению, даже стрессу.
3. Взрослому окружению ребёнка важно сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребёнка напрямую зависит от состояния близкого взрослого. Самим взрослым, также потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. В присутствии ребёнка ведите себя спокойно, сдержанно.
4. Эффективный способ повысить привлекательность дистанционного обучения – попробовать родителю «освоить» некоторые из дистанционных уроков вместе с ребёнком. Например, задавайте ребёнку вопросы, организуйте дискуссию по пройденной теме. Тогда тема урока превратится для ребёнка в увлекательную и познавательную игру-занятие. Этим вы повысите у своего ребёнка учебную мотивацию. А для вас, как для родителя, это будет хороший способ лучше узнать и понять своего ребёнка.
5. Необходимо снизить общий получаемый информационный поток. Это относится к новостям. Для того, чтобы быть в курсе актуальных новостей,

выберите 1-2 надёжных официальных новостных источников и посещайте их не чаще 1-2 раза в день. Например, утром, после утренних дел (умывание, завтрак) и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна. Это снизит уровень тревожности. Посоветуйте ребёнку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Избегайте частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

6. Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребёнка, совместные дела, которые давно откладывали. При этом, не желательно, всё время развлекать и занимать ребёнка. Главная идея состоит в том, чтобы пребывание дома превратилось в ресурс для получения новых знаний, для новых интересных дел. Стимулируйте творческую активность ребёнка: рисование, склеивание моделей, вышивание, плетение.
7. Находясь дома, ребёнок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВКонтакте, групповые чаты). Задача родителей – подсказать идеи возможного позитивного проведения в этой сфере. Так, ребёнку можно подсказать идею проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов), подросткам можно предложить начать вести собственные блоги на интересующие темы (спорт, музыка, кино, кулинария).
8. Сохраняйте с ребёнком регулярное живое общение. Разговаривайте с ним на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далёкое будущее. Стройте (но не навязывайте) перспективы будущего совместно с ребёнком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте частные истории из жизни. Обратите внимание ребёнка на то, как вы и ваши знакомые преодолевали трудные жизненные ситуации. Такой разговор по душам способен заставить ребёнка поверить в свои силы. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие близких взрослых, справляются с трудностями успешнее.
9. Поощряйте физическую активность ребёнка. Это: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. При этом не вынуждайте ребёнка тратить силы на то, что ему не интересно, но определите совместно с ребёнком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома. Для занятий силовыми упражнениями можно использовать недорогой вспомогательный инвентарь: эспандеры, гантели, скакалку. Для упражнений на координацию подойдут небольшие мячи. Во избежание травм в условиях ограниченного пространства квартиры, используйте упражнения из комплексов шейпинга, пилатеса в положении стоя, в упоре на коленях или лёжа на коврике без активных динамических передвижений. Учитывая, что ваш ребёнок значительно снизил двигательную активность в течение дня, рекомендуются минимум 4 занятия в неделю. Помните о принципе постепенного увеличения физической нагрузки. Если ваш ребёнок ранее активно не занимался

физической культурой и спортом, то необходимо увеличивать её постепенно, чтобы не перегружать сердечно-сосудистую систему и организм в целом.

10. Обратите внимание на питание вашего ребёнка. Питание должно быть регулярным и разнообразным. Пища должна содержать качественные растительные и животные белки, витамины и микроэлементы. Исключите фастфуд. Очень важен питьевой режим.

Педагоги-психологи: Саттаров А.М.
Любимова О.В.