Как разумно организовать дистанционное обучение: рекомендации психолога

|  |
| --- |
| Дистанционная форма обучения -это вынужденная мера в условиях высокой заболеваемости. Учителя, ученики, а часто и родители активно осваивают онлайн-платформы для общения и выполнения учебных задач. Родителям иногда бывает трудно справляться с организацией, когда у ребёнка внезапно оказалось много свободного времени. Очень важно, чтобы все понимали, что самоизоляция – это не каникулы, и обучение школьников продолжается, только перешло в онлайн. Однако обучение на дому – не то же самое, что обучение в классе.  1. Детям нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения. Можно даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки.  Соблюдайте режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы. Детям школьного возраста вообще трудно долго удерживать внимание, тем более дома. Чтобы обучение не растягивалось на весь день, составляйте расписание, в котором указано, сколько времени ребёнок проводит за учёбой, сколько отдыхает. Обязательны перерывы каждые 20-30 минут – так ребенок ещё не успеет окончательно устать. Ребенок может дать себе незначительные поблажки (вставать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы), но в целом стоит сразу соблюдать обычный график учебной недели. Благодаря расписанию, ребёнок может видеть, когда дальше сможет заниматься чем-то для себя интересным. Это поможет ребенку в первые же дни почувствовать ритм учебы.  2.При разумном подходе потребуется примерно три часа в день на отработку материала, который занимает день в школе (конечно, не обязательно подряд). Имеет смысл установить правила для этих трёх образовательных часов. Например, что можно использовать образовательные приложения и сайты, но не игры и соцсети. Это нужно чётко объяснить, чтобы ребенок понимал ожидания. И самому быть примером: не листать не останавливаясь ленту новостей и не отвлекаться от работы (если вы работаете из дома).  3. По возможности, выделите конкретное рабочее место. Вместе с ребёнком разместите на его столе для обучения все необходимые для этого предметы (желательно с запасом). Хорошо, если ребенок сам присоединится к обустройству своего рабочего пространства, это послужит дополнительным стимулом там заниматься делами.  4. Чтобы адаптация к новому формату обучения проходила легче и мотивация к обучению росла, не забывайте качественно хвалить ребёнка. Отмечайте все успехи, какими бы мелкими они ни были. Во время вынужденной изоляции непросто всем, а добрые слова от родных поддерживают лучше всего.  5. Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка.  Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком многого (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов . Осознайте, что родители – не учителя и не няньки, поэтому не отчаивайтесь, если не получается что-то объяснить, и не пытайтесь выполнять школьные задания за ребёнка. Адаптация к новым условиям обучения длится минимум две недели, поэтому постарайтесь быть терпеливыми и к ребенку, и к себе. |