

Рекомендации родителям детей, находящихся на дистанционном обучении

Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дистанционное обучение, родителям нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс.

1. Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Необходимо настроить детей на то, что дистанционное обучение – это такое же серьезное обучение, как и в классе. 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.

2. Помогите ребенку выстроить режим дня и соблюдать дисциплину. Именно от режима дня будет зависеть распределение времени ребенка на занятия, выполнения заданий от учителя, и отдых в течение суток. При правильной организации режима дня, вы обеспечите ребенку высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается и формируется у ребенка поэтапно, дисциплинируя и укрепляя здоровье! Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Вместе с детьми составьте режим дня, список дел в виде плана на каждый день. Вечером подробно его проговорите и мысленно прокрутите «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Вам в этом может помочь различные напоминания, а также можно использовать приложение-органайзер на смартфоне.

3. Нужно организовать для ребенка рабочее пространство — место, где он сможет заниматься учебной деятельностью и его не будут отвлекать. Продуманное рабочее место, состоит из: удобного кресла, хорошего освещения рабочего места, достаточной площади для размещения школьных принадлежностей. Расскажите детям правила работы за компьютером. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время. В связи с тем, что время обучения за компьютером увеличивается, посоветуйте ребёнку по возможности сократить другие зрительные активности — компьютерные игры, просмотр видео, использование соцсетей. Обратите внимание ребёнка на то, что регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели. Приучите ребёнка к зрительной гимнастике, т.к. она помогает снять физическую напряженность, тренировать вестибулярный аппарат, развивать зрительную координацию, укреплять глазные мышцы, развивать зоркость и внимательность, и улучшить зрение.

4. 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 жалеете объятий.

5. 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.

6. 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.

7. Если педагог устраивает урок в видеоконференции, проговорите с ребенком о правилах поведения и культуре на уроке. Неуважением к учителю и одноклассникам будет, если ребёнок сидеть в развалку в пижаме или в майке. Ребёнок должен быть опрятно одет, причёсан, с правильной посадкой за столом.

- Приведите в порядок задний фон.

- Заранее предупредите родственников, чтобы те не шумели и не

отвлекали ребёнка во время урока.

- В комнате должен быть выключен телевизор, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Все это поможет избежать неловких ситуаций.

8. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка 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.

9. Обязательно при любых Ваших вопросах, проблемах обращайтесь к учителю и классному руководителю. Но во время проведения уроков не звоните педагогу, т.к. в это время он ведёт урок и не сможет ответить на ваш звонок. 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. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.

https://egov-buryatia.ru/minobr/press_center/news/detail.php?ID=123447