

Дистанционное обучение ребенка: простые психологические принципы

Уважаемые родители.

Для того, чтобы процесс адаптации проходил с наименьшими психологическими потерями и был наиболее комфортным, рекомендуется придерживаться следующих принципов.

1 Организуйте отдельное рабочее место, за которым ребенок чувствовал бы себя комфортно. Желательно, чтобы рабочее место было максимально освещено, а посадка за рабочий стол была удобной.

2 Помните о периодах учебы и отдыха. Учебные занятия составлены таким образом, чтобы дети могли максимально отдыхать между уроками. Однако, режима отдыха бывает недостаточно для того, чтобы оградить ребенка от вредного УФ-излучения, которое испускают современные электронные устройства. Для работы за компьютером можно приобрести специальные очки, позволяющие снизить воздействие УФ-лучей.

3 Психологический настрой на обучение, особенно на дистанционное, очень важен. Ребенок находится в непривычных для него условиях. Не забывайте, что повышение нервозности и тревожности в процессе усвоения материала всегда сказывается пагубно. Подбадривайте ребенка, даже если у него ничего не получается. Говорите ему о том, что всё в порядке. Слова поддержки для него в этот период максимально важны.

4 Отдых – важный компонент. Не высказывайте свое недовольство, если ребенок ничего не делает, а у него висит масса невыполненных заданий. Любое действие, которое происходит «из под палки» лучше вообще не предпринимать.

Если ребенок постоянно находится в режиме повышенного стресса без отсутствия должного времени для отдыха, рано или поздно его организм даст сбой. Научите ребенка отвлекаться от учебы, полностью «разгружать» мозг от текущих проблем. Это поможет более эффективно справляться с задачами, которые требуют решения.

5 Старайтесь минимизировать негативную оценку учебного процесса в дистанционной форме при ребенке. Если вы отрицательно относитесь к сложившейся ситуации и вам трудно сдерживать свои эмоции, лучше обсудить их в таком месте, где ребенок не сможет услышать ваше мнение. Не обесценивайте образовательный процесс. Помните, что это вынужденная мера. Если выражать негативную оценку дистанционному образованию в присутствии ребенка, это может неблагоприятно отразиться на его обучении.

6 Школа для ребенка – это не только образовательная организация. Школа является источником социальных контактов и дает возможность включения в широкий мир социально-психологических взаимодействий. Дистанционное обучение лишает ребенка поддерживать привычные социальные контакты на должном уровне. Помните, что ребенок уже перегружен информацией. Предоставьте ребенку возможность для прогулок и общения со сверстниками в этот нелегкий для него период.

7 Главные учителя ребенка – это его родители. Именно от действий родителей зависит то, как ребенок будет учиться. Создайте позитивный настрой в период дистанционного образования. Дайте ребенку понять, что ничего страшного и плохого в такой форме обучения нет. Постарайтесь акцентировать внимание на плюсах, и не заостряйтесь на минус и недостатках. В этом случае ребенку будет проще адаптироваться к образовательному процессу в дистанционном режиме.

8-910-155-78-51

Овсянникова Анастасия Александровна

10 правил дистанционного обучения

- 1.** В первую очередь, **спокойствие**. Как бы банально не звучала фраза "у спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
- 2.** Подготовьте для ребенка **рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент.
- 3.** **Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой**, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
- 4.** Спланируйте день, составьте для ребенка **расписание занятий**. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы.
- 5.** **Рабочая обстановка**. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
- 6.** **Подберите одежду для занятий**, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
- 7.** Самое время вспомнить про **режим дня**. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
- 8.** **Записывайте успехи ребенка!** Это помогает мотивировать. Мы каждое небольшое достижение записывали на цветные листочки и прикалывали к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Сейчас дочь делает наоборот: пишет все задания , которые должна сдать и, выполняя, снимает их с доски. Такой вариант, думаю, больше подходит для старшекласников.
- 9.** **Физическая нагрузка и гигиена**. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.
- 10.** **Обратная связь**. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов школ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

8-910-155-78-51

Овсянникова Анастасия Александровна