

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

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.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

В обычной школе распорядок выстраивается автоматически: начало и конец занятий четко фиксированы. На домашнем обучении подростки часто перестают соблюдать режим дня. Рассмотрим, к каким последствиям это может привести:

1. Отсутствие рабочего настроения по утрам

Ребёнку может казаться, что раз уроки проходят онлайн, то можно проснуться хоть за пять минут до первого урока, ведь не нужно никуда идти или ехать. Но не всё так просто: мозг должен подготовиться к освоению нового учебного материала. Для этого необходимо успеть проснуться, позавтракать, взбодриться, сделать зарядку. Здорово, если перед началом занятий есть возможность почитать конспект и вникнуть в тему. Отсутствие всех этих ритуалов может привести к тому, что мозг окажется не готов к погружению в учёбу, и уроки придётся пересматривать несколько раз.

2. Невыполнение домашних работ

Отсутствие режима дня заставляет ребёнка проводить день хаотично, делать то, что больше хочется в данный момент (или ничего не делать вообще). В итоге времени на выполнение домашнего задания вечером уже не остаётся: школьник откладывает его на завтра. А в итоге образуется «снежный ком», и на выполнение всех накопившихся заданий ребёнку приходится тратить гораздо больше времени.

3. Потеря возможности общаться с учителями

Подростки не смогут задавать учителям вопросы и тут же получать на них ответы, если не будут придерживаться расписания онлайн-занятий.

4. Низкая концентрация внимания

Перед сном подростки часто «зависают» в социальных сетях, и это может затягиваться до глубокой ночи. Как следствие, недосып и вялость с утра, потеря концентрации и невнимательность на занятиях. Из-за этого на учёбу уходит больше времени и сил, чем если бы ученик хорошо отдохнул. Если на эту проблему не обращать внимания в подростковом возрасте, то она останется и во взрослой жизни.

Чтобы всех этих проблем не возникло, следует соблюдать правила организации режима дня школьника на домашнем дистанционном обучении.

Как выстроить режим, обучаясь в сети Интернет?

Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время

Школьнику необходимо спать не менее 9 часов в 5-8 классах и 8 — в 9-11. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут

до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха.

Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям, можно делать зарядку, чтобы взбодриться и настроиться на занятия. Особенно это подойдёт тем, кто с трудом встаёт по утрам.

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим, в крайнем случае, вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Правило № 2. Грамотно составить распорядок дня

Формирование режима дня по принципам тайм-менеджмента начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.

Правило № 3. Организовать рабочее место школьника.

Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме. Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желателно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху. Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге. Хорошо, если Вы сможете организовать учебное место школьника так, чтобы была возможность убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые полчаса. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером.

Правило № 4. Выполнять домашние задания каждый день

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

Правило № 5. Использовать ежедневник

Записная книжка — отличный помощник в соблюдении режима. Привычка заранее составлять расписание и придерживаться его станет бесценной на всём жизненном пути. Кроме классического блокнота-ежедневника, можно использовать планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя, а также заметки в телефоне, приложения или онлайн-программы.

Правило № 6. Делать перерывы и дышать свежим воздухом

В режиме самоизоляции возможность гулять на свежем воздухе резко ограничена, поэтому важно организовывать режим проветривания для поступления свежего воздуха в квартиру, для того чтобы мозг мог полноценно насыщаться кислородом. Между учёбой

и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв.

Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40 - 60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни (вирус долго живет на разных поверхностях, которые окружают нас в быту: на дереве и стекле – до 4 дней, на бумаге и пластике – до 5 дней, на алюминии – до 8 часов, на стали – до 48 часов). Постарайтесь делать уборку в перерывы между уроками, чтобы не нарушать рабочую атмосферу школьника.

Во время урока подросток может работать с веб-камерой, поэтому старайтесь как можно реже «мелькать» на заднем фоне.

Как родителям психологически помочь ребенку во время дистанционного обучения?

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из Интернета! Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости, излишней тревожности. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

2. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку

и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

3. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

4. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

5. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

6. Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

7. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

8. 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. Не заводитесь по пустякам, если что-то сразу не получается. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (ЯКласс, учи.ру, Сетевой город и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

9. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать подростку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится во увлекательное и познавательное занятие. Для подростка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

10. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно

выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.

Самое главное, помните о том, что пребывание дома — не наказание, а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Берегите себя и своих близких!

