

Дистанционное обучение в период самоизоляции: советы психологов

В России введен режим самоизоляции. Детей распустили по домам учиться дистанционно, родителей перевели на удаленную работу. При этом взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации образовательного процесса.

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться.

Мы предлагаем вам ***несколько советов, как более безболезненно пережить этот сложный для всех период:***

1. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от лица по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации учреждения. Для организации дистанционного обучения вам будет обеспечено взаимодействие с учителями через электронный журнал Дневник.ру, социальные сети, электронную почту, мессенджеры и другие удаленные формы связи. На нашем сайте есть электронные адреса учителей, связывайтесь с педагогами, если возникнут трудности и появятся вопросы.

2. Как родителям, так и детям необходимо придерживаться привычного распорядка 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 ситуации, когда в семье только один компьютер, но он необходим для работы всем членам семьи (родители на удалённом режиме, дети на дистанционном обучении), необходимо понимать, что обеспечение семьи и сохранение работы у взрослых – это приоритет на сегодняшний момент. Но, когда учитель проводит онлайн урок через Skype, Zoom и другие приложения, необходимо предоставить ребенку возможность «присутствовать» на уроке.

3. Обязательно проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования, выясните необходимость установления новых приложений для организации учебного процесса. Если у вас не хватает технических ресурсов, вы должны предварительно связаться с учителем и совместно решить, каким образом ребенок будет сдавать работы и изучать теоретический материал.

4. Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей (если только они не нужны в процессе обучения).

5. Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить выполнение домашней работы на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

6. Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс — это, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

7. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что 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.

8. 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, это поможет снизить уровень тревоги. Для общения с близкими выберите один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда.

9. Необходимо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) 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.

В целом при правильном подходе период карантина может стать очень полезным, ведь это хорошая возможность провести больше времени вместе со своей семьей.

Если вам или вашему ребенку нужна помощь специалиста, то вы можете обратиться к нашим психологам, написав им письмо на электронную почту.

Белоусова Елена Анатольевна sunrise_87@list.ru

Васенкин Алексей Вадимович vasenkinav@yandex.ru

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — **8-800-2000-122**, работает во всех регионах Российской Федерации.

Подробная информация на сайте: telefon-doveria.ru