

Рекомендации для родителей по созданию условий для дистанционной формы обучения ребенка



Дорогие родители!

За последние несколько дней привычный ритм жизни изменился. Во всех учебных заведениях ввели удаленную форму обучения, большинство родителей работают из дома, исчезла возможность увидеться с друзьями. В данной ситуации очень важно сосредоточиться на возможностях, которые появились, а не поддаваться панике и унынию.

Необходимо помнить, что ваше настроение и тревога передаются детям. Как известно, дети чувствуют настроение взрослых, и, если мы будем говорить о том, что все «прекрасно», а на самом деле - паниковать, обман будет раскрыт. Нужно просто объяснить, что это - временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка. В сложившейся ситуации сохранение активности ребенка в обучении, так же, как и его вовлечение в осмысленный уклад домашней жизни, становятся первостепенными задачами. Вместе мы сможем помочь ребенку безболезненно адаптироваться к новым условиям обучения!

Для поддержки психического здоровья ребенка и благополучия семьи необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Старайтесь следовать определенному распорядку дня, так вы снизите тревогу и беспокойство ребенка.



2. Помните! Детям трудно долго удерживать активное внимание, контролировать свое поведение, выполнять учебные задания, поэтому они постоянно стремятся перейти в игровую ситуацию. Несамостоятельность в действиях, сложность в подчинении новым требованиям препятствуют самостоятельному выполнению учебных заданий. Дети нуждаются в помощи со стороны взрослого.



2. Один из важных моментов - организация рабочего места ребенка. Отсутствие сквозняков, постороннего шума, достаточный уровень освещения способствуют созданию рабочей обстановки. Желательно, чтобы в боковые поля зрения не попадали какие-либо отвлекающие предметы (игрушки, книги и т.д.). На рабочей поверхности должно быть только то, что необходимо ребенку для конкретного занятия. Важно ограничить предметную среду вокруг ребенка, чтобы занятие получилось продуктивным, а не растянутым.



3. Помогите ребенку подготовиться к уроку учебные принадлежности. Приучайте ребенка к тому, что после выполнения заданий нужно убрать вещи на свое место. Например, карандаши положить в коробку, помыть кисточки, положить тетрадку в рюкзак или на полку. Так у вас и у ребенка не будет спешки перед занятием в поисках карандашей, ручек, тетрадей. Для детей спокойный ритм подготовки снимает возможные агрессивные проявления, тревогу, нежелание учиться.

4. Сообщайте ребенку заранее о времени начала занятия, его окончании. Можно использовать для этого будильник. Очень полезно составить визуальный (с картинками) план расписания занятий, это поможет ребенку легче адаптироваться к новым условиям обучения.
5. Для снижения проявлений проблемного поведения ребенка во время выполнения заданий старайтесь максимально использовать игровые формы. Например, можно предложить ребенку поиграть в школу, использовать игрушки в роли учеников, а ребенку предложить роль учителя. Подросткам можно предложить соревнование, кто быстрее выполнит задание, постарайтесь при этом дать ребенку возможность выиграть, создавайте ситуации успеха. Важно проговаривать ребенку такие слова, сказанные по делу: «Я горжусь тобой!», «У тебя так хорошо получается рисовать..., писать..., считать до..., читать, находить...», «Отличный результат, мне очень нравится!».



6. Мотивирующим компонентом может быть выданный ребенку "паспорт профессора", в котором делаются отметки о выполнении заданий. Можно вручать «золотые монетки» из цветной бумаги, а потом обменивать монетки на «хотелочки» ребенка. Или просто предложить ребенку поиграть в его любимую игру после занятий.
7. Не акцентируйте внимание на ошибках и неудачах, но приободряйте, поощряйте и хвалите даже за самые незначительные самостоятельные поступки, поощряйте любые проявления инициативы, желание обратиться за помощью. Обязательно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в присутствии других членов семьи. Эмоциональная поддержка со стороны родителей очень важна для ребенка.
8. Не расстраивайтесь, если у ребенка не получается овладеть учебным материалом. Помните, что любая деятельность является для вашего ребенка образовательной задачей, требующей от него колоссальных усилий.
9. Учебная нагрузка должна быть дозированной. Дети очень быстро истощаются, поэтому важно, особенно на начальном этапе организации такого формата обучения, обращать внимание на признаки изменения привычного поведения ребенка (недомогание, слабость,

быстро наступающее утомление или, наоборот, перевозбуждение). Важно устраивать паузы активного отдыха с легкими физическими упражнениями и расслаблением.



10. Помните о том, что не только ребенку, но и вам, родителям, нужны минуты отдыха. Поэтому продумайте, что можно предложить ребенку для самостоятельной деятельности, а также для совместной игры с другими домочадцами.
11. Очень важно для сохранения положительного эмоционального состояния следовать простым действиям с пожеланиями добра при пробуждении и во время укладывания ребенка спать: «Доброе утро!», «Спокойной ночи!». Начать день лучше с небольшой зарядки, а закончить – сказкой.
12. В условиях, когда есть риск заражения, важно оказывать помощь ребенку в сохранении и развитии навыков самообслуживания и гигиены. Хорошо использовать при этом слова поощрения, игровые формы, визуальный (с картинками) план действий.
13. Поощряйте дистанционное общение ребенка с одноклассниками, друзьями, родственниками. При этом необходимо сохранять контроль и ограничения по времени. Предлагайте ребенку, особенно подросткам, общение со школьным психологом, с классным руководителем, другими значимыми для ребенка учителями и воспитателями.
14. Оберегайте детей и свою семью от излишней или пугающей информации. Сохраняйте оптимистичный настрой, хорошо помогает при этом совместное выполнение дел (уборка, приготовление еды), семейные традиции, просмотр фотографий, семейных видео, кинофильмов и мультфильмов. Можно вместе посещать зоопарк, театры и музеи, выставки в онлайн режиме.

Доброго настроения, здоровья вам и вашим детям!