

Практические рекомендации для родителей при переходе ребенка на дистанционное обучение

Конечно, дистанционное обучение – это своего рода проверка ребёнка, на его ответственность, самостоятельность и умение организовывать своё время и рабочее пространство. Это настоящее испытание и для родителей, и для детей, и для педагогов.

1. Не стоит паниковать! Выдохните. Вы не можете пока изменить ситуацию. Научитесь относиться к ней в радостном ключе. Попробуйте. Найдите в этом позитивные моменты.
2. Теперь Вашему ребёнку не нужно вставать в 6-7 часов утра и куда-то бежать. Выберите оптимальное время для подъёма, чтобы перед занятиями ребёнок позавтракал и успел принять душ, почистить зубы. Можно сделать воду чуть прохладнее перед выходом из ванной, это бодрит.
3. Дети, которые раньше занимались спортом, обязательно должны включить в свой распорядок дня тренировки. Зарядка с утра – обязательна для всех, пусть и небольшая.
4. У детей появилась замечательная возможность заниматься тем, на что раньше не хватало времени. Нет, мы конечно говорим не о компьютерных играх. От них как раз стоит отдохнуть. И это нужно аргументировано объяснить ребёнку: целый день, проведённый за компьютером, отрицательно скажется на его здоровье. Однако сейчас, ребёнок может заниматься в своём индивидуальном режиме. Материал можно изучать быстрее, сдавать заранее часть предметов, которые учителя публикуют на неделю вперёд. Оставшееся свободное время можно использовать для углубленного изучения некоторых тем или предметов, дистанционных курсов.
5. Сейчас на “YouTube” есть очень много познавательных фильмов практически на любую тему. Вы можете задействовать этот ресурс. Если есть понимание, что тема сложная, обратитесь к нему. Только проявите участие в поиске фильма, у взрослых всё-таки больше опыта.

6. Обязательно спрашивайте детей, всё ли у них получается. Постарайтесь сократить Ваше участие в процессе Дистанционного обучения. Хотя бы постепенно. Это очень важно. Не учитесь за детей! Это их обучение!
7. Определите 2 «комендантских часа». Первый – когда ребёнок должен выполнить и отправить все основные задания (например, 14:00), второй - когда ребёнок должен выполнить все остальные учебные задания (в языковой, музыкальной или художественной школе, физику на четверг и т.п.) В это время (например, в 19:00) у ребёнка должен быть убран стол. Первое время Вы должны контролировать этот процесс. Если Вы на работе, позвоните после его учебного дня и вечером по видео связи, справьтесь об успехах и настроении. Если сами не можете позвонить, попросите близких. Это создаст у ребёнка и ощущение некоторого контроля. Он очень важен на этапе формирования новых привычек.
8. Строго объясните ребёнку, что дистанционное обучение – это та же школа, только в домашних условиях. Об этом обычно пишут учителя, акцентируйте на этом внимание. Проблемы начинаются там, где этого понимания нет.
9. Заведите новые традиции в семье. Например, второй завтрак после третьего урока, семейный обед в конце учебного дня... Постарайтесь готовить что-нибудь особенное или украшать блюдо. Это обязательно будет вызывать у ребёнка положительные эмоции, и он не будет отвлекаться от учебного процесса на посторонние вещи – ведь его ждут вкусняшки). Если Вас нет дома, приготовьте что-то заранее.
10. Ещё одна хорошая традиция – это чтение перед сном. Если Ваша семья совсем не любит читать (грустно, конечно), можно посмотреть вместе хороший фильм. Старайтесь проводить хотя бы час вместе в спокойном состоянии. Без нервов, стресса и переживаний.
11. Очень важно правильно организовать рабочее место для школьника. Все учебные материалы, принадлежности должны быть рядом, чтобы не пришлось лишний раз отвлекаться. У Вас должно быть чёткое понимание, в каких случаях ребёнку необходимы телефон, планшет и компьютер. Определитесь, должны ли они находиться рядом.
12. Не пускайте никого к ребёнку, пока он учится. Не отвлекайте его и сами.

13. Обязательно ведите дневник, даже если школа этого не требует. Ребёнок должен планировать свой предстоящий день заранее. Приучите его ставить «+», чтобы контролировать выполнение заданий.
14. У ребенка перед глазами должны быть часы. Это позволит ему контролировать своё время.
15. Не давайте своему ребёнку лениться! Разве что, в воскресенье.

На дистанционное обучение перешли сейчас все учреждения дополнительного образования, тренировки проводятся онлайн. Ребёнок должен жить своей привычной жизнью! Если в понедельник и среду рисование, а во вторник и четверг - шахматы, так оно и должно быть! Звоните, пишите педагогам и просите задания. Это уже не первый день дистанционки, входите в привычный рабочий режим! Подключайте кружки, насколько это возможно.

16. Если Ваш ребёнок испытывает стресс из-за перехода на дистанционное обучение, Вы на работе и помочь некому, Вы всегда можете обратиться за помощью к классному руководителю и обсудить те моменты, которые вызывают трудности.
17. Постарайтесь бывать на свежем воздухе, пусть на балконе. Если нет балкона, проветривайте квартиру.
18. В эти дни детям особенно нужны ласка, любовь и забота. И поцелуи перед сном. Окружите детей своим вниманием, не давая послаблений во время учебного дня.
19. Улыбайтесь! Всегда улыбайтесь, в любом внутреннем состоянии! Ваш ребёнок должен видеть рядом счастливую маму. Улыбка мамы вызывает спокойствие.

Берегите себя и своих близких! Это самое важное.

У нас всё обязательно получится!