

## *Дистанционное обучение. Чем может помочь родитель своему ребенку?*

Дистанционное обучение появилось в жизни школьников, учителей и родителей неожиданно. При этом решить вопрос технического обеспечения оказалось легче, чем вопрос психологической адаптации. Задача родителей не только и не столько контролировать, чтобы ребенок вовремя приступил к урокам, не отвлекался во время занятий, выполнял все задания и вовремя отправлял их на проверку, а в том, чтобы создать ребенку максимально комфортные условия для обучения.

Для ребенка дистанционное обучение – это стресс! Он лишен тех плюсов, которые несло в себе очное обучение в школе. Вдали от живого процесса может возникать так называемое сенсорное голодание, так как у учащегося отсутствуют те впечатления, которые он получал ранее по дороге в лицей и обратно, которые он приобретал от живого непосредственного общения с одноклассниками, общения с учителями, возможности отвлекаться на уроке, возможности активно двигаться на перемене, ходить в школьную столовую, гулять во дворе общежития после уроков и т.д. Зато есть нагрузка, которой раньше не было. Если не помочь ребенку справиться с ней, он может не выдержать и отреагировать невротами, психосоматическими заболеваниями, негативизмом, расстройствами сна и поведения. Итак, уважаемые родители, чтобы помочь ребенку эффективно учиться дома, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

### **1. Начинаем с себя, приводим свои эмоции в порядок.**

Существует в психологии такой термин, как «эффект заражения». Это касается эмоций и восприятия окружающей действительности. Если родитель реагирует на данное обстоятельство, как дистанционное обучение, негативно, постоянно тревожится, нервничает, что ребенок отстает или чего-то не понимает, что недостаточно консультаций и т.д., то подобные реакции могут передаваться ребенку. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. 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. Обеспечиваем ребенка рабочим местом.**

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. На случай

сбоя интернета через wi-fi, выберете тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

### **3. Контролируем и помогаем в сохранении режима дня.**

В домашней обстановке, когда обучение выстроено с использованием дистанционных технологий, велик соблазн допоздна посмотреть фильм, а потом встать тогда, когда пора обедать. Поэтому в период обучения у ребенка должны быть четко определены время отхода ко сну и время пробуждения, учебная нагрузка строго в соответствии заданному учреждением графику-расписанию! Это позволит нервной системе восстановиться и мягче реагировать на стрессовые ситуации.

### **4. Мотивируем детей на заботу о здоровье.**

Поинтересуйтесь или, если вы находитесь дома, понаблюдайте, как занимается ваш ребенок. Школьный урок длится 40-45 минут. Из них часть тратится на сообщения какой-либо общей информации, иные организационные моменты. Не бывает в школе так, чтобы ребенок все 40 минут сидел неподвижно и писал. И дома этого делать не нужно. Обязательны динамические паузы, возможность пройтись, размяться, потянуться, попить воды и т.д. Но паузы не должны затягиваться. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Напоминаем о регулярном проветривании помещения. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов, которые вы можете распечатать для своего ребенка.

### **5. Сохраняем позицию «Взрослого» в ситуациях на первый взгляд для вас непонятных, неприемлемых в организации учебно-воспитательного процесса в учреждении.**

А именно, в случае затруднений, обращайтесь к учителям или к классному руководителю за разъяснениями. Сейчас рекомендательные письма, инструкции, распоряжения издаются часто, в том числе в сфере образования. Поэтому необходимо поддерживать связь с лицеем, чтобы быть в курсе событий и оперативно реагировать на изменения. Учителя и администрация лицея не враги ученикам, их главная цель: создать комфортные условия для получения вашими детьми качественных образовательных услуг.

### **6. Приходим на помощь ребенку всегда, когда это требуется.**

Даже, если ваш ребенок раньше справлялся самостоятельно, то сейчас из-за стресса, перенапряжения и накопившейся усталости от ситуации с

вынужденной самоизоляцией он может «зависать». Несправедливо оставлять его один на один с проблемами. Тем более что проблемы в учебе имеют свойство накаливаться и разрастаться в огромный ком. Ребенок больше, чем обычно нуждается в поддержке. Пусть вы забыли то, что он сейчас проходит, но обнять его, поддержать, посидеть рядом, выслушать можно всегда.

## **7. Помогаем находить новые способы усвоения материала.**

Возможно, объяснение учителя непонятно ребенку. Возможно, тема отведена для самостоятельного изучения. Возможно, ребенок устал и не воспринимает информацию. В любом случае, помогите ему подобрать такой формат изложения материала, который сейчас ему подходит: учебный фильм, презентацию, аудиолекцию, виртуальную экскурсию, подкаст, обучающую игру. В конце концов, не важно, как именно ребенок получит знания, важно, насколько он их усвоит! Сейчас многие дистанционные платформы открыли бесплатный доступ к лекциям и заданиям. Например, [foxford.ru](http://foxford.ru), [school.yandex.ru](http://school.yandex.ru), ЯКласс. Также можно посмотреть образовательные ресурсы на сайте [доступвсем.рф](http://доступвсем.рф).

И еще, спокойно примите факт, что многие дети, находящиеся в формате удаленного обучения, сейчас просят с учебой. Кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймет, кто-то что-то не сделает, какие-то темы окажутся неясными. Это нормально, это естественно, в сложившейся ситуации не может быть иначе!

## **8. Помогаем снимать стресс**

Старшим школьникам помогут йога, медитация, приемы арт-терапии. Арт-терапия — это упражнения для души и тела. Приведем несколько техник, которые помогают привести душевное состояние в норму, расслабиться и отдохнуть. Данные упражнения можно выполнять в домашних условиях не только детям, но и родителям и даже вместе с детьми, что поможет большему сближению друг с другом.

### ***Техника «Что в твоей голове?»***

#### 1 вариант

Рисуем круг простым карандашом. Выбираем цвет на каждое дело в голове, например, домашнее задание – синий, важный разговор – желтый. Заполняем круг цветами, подписывая каждый сектор. Размер секторов цветной диаграммы показывает значимость того или иного дела на данный момент для человека. Таким образом, можно наглядно увидеть, на что тратятся силы больше, что можно было бы пересмотреть, как по-другому распределить силы.

#### 2 вариант

Заготовка в виде головы в профиль или анфас. Заполняем голову мыслями в виде слов или рисунками, также можно использовать вырезки из журналов. Смотрим, что занимает больше места – об этом думаем чаще, значит это важно на данный момент для человека по каким-то причинам.

### ***Техника «Обведи ладони»***

Обводим обе руки на бумаге. Задание: в контурах одной руки вы рисуете то, на что вы сейчас тратите своё время, а в контурах другой - как вы хотели бы перераспределить свое время. Как правило, в левой руке рисуют настоящее, а в правой — желаемое, а движение жизни осуществляется слева направо.

Это отличное упражнение для визуализации своего времяпрепровождения (того, что мы обычно называем "текучкой"), определения недостающих элементов и смещения акцентов на то, чего вам действительно хочется.

### ***Техника «Раскраска антистресс своими руками»***

Берем лист бумаги А4, мнем его и расправляем несколько раз. Затем тонким черным фломастером или ручкой обводим линии сгибов. После того, как все сгибы обведены, раскрашиваем окошки. В этом процессе могут участвовать все члены семьи. Эта техника позволяет расслабиться, размяться и дать мозгу настроиться на творческий лад, далее сосредоточить свое внимание и творчески выразиться.

Обращаем ваше внимание, что перечисленные техники имеют исследовательский характер, снимают ситуативное напряжение, помогают расслабиться, дают возможность творчески отдохнуть. Для работы с глубокими переживаниями необходима индивидуальная консультация психолога.

*Сколько бы ни продлился режим самоизоляции, то, как ребенок его перенесет, как он будет учиться в условиях дистанционного обучения, целиком зависит не только от административного состава и учителей физико-математического лицея, но и от его родителей. Поэтому желаем всем нам успешной учебы и крепкого здоровья! Берегите себя и своих близких!*

Педагог-психолог  
БОУ ХМАО-Югры «Югорского физико-математического  
лицея-интерната» Толькова Мария Сергеевна.