

Дистанционное обучение: практические советы.

Как успокоить своих детей, а также сделать так, чтобы дома они не забросили учебу и в то же время не чувствовали себя напряженно?

Основные вопросы:

1. Дети чувствуют общую тревогу от неопределенности, от напряжения родителей, от изменения привычного режима и ограничений.
2. Родителям необходимо стараться быть в контакте с состоянием ребенка и его чувствами, честно говорят о том, что с нами происходит. Надо просто сказать: «Если бы мне сейчас нужно было учиться дома, я бы, пожалуй, на все забил. Мне самому сложно сейчас собрать себя в кучу. Давай поможем друг другу – например, вместе составим расписание на день. Я нуждаюсь в твоей помощи».
3. Первые две недели – это период адаптации. Вообще, на адаптацию дается до двух месяцев, то есть две недели – это фантастически быстро. Поэтому терпение и осторожность к себе и своим детям.
4. Надо просто делать вдох и выдох и напоминать себе: “Я не учитель”. Ребенок может просто не воспринимать нас в роли учителя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1. День не должен превращаться в сплошное выполнение домашних заданий.
2. У ребенка, который учится дома, должна быть отдельная территория. Даже если у нее нет своей комнаты, можно символически обозначить небольшую часть веревкой на полу, сделать заборчик из игрушек или коробок – что угодно. Это время, когда родители учатся стучать, прежде чем войти в комнату подростка, если они не делали этого раньше. Время, когда ребенок учится не подходить без необходимости к маме, которая работает из дома.
3. Надо следить, чтобы ребенок любого возраста делал перерывы – и лучше, если мы остановим его чуть раньше, чем он устанет. Маленькие устают за 10-15 минут, подростки – где-то за полчаса.
4. Открывайте окна, проветривайте, следите за свежий воздух во время обучения ребенка. У мозга есть структуры, отвечающие за чувство безопасности,-в случае недостатка свежего воздуха эти показатели уменьшаются.
5. Часто, когда ребенок видит большое количество задач (более 8), у нее естественно начинается паника и ей легче вообще закрыть дневник или мессенджер. Наша задача – помочь структурировать подход к обучению. Буквально составить с ребенком план: ты начинаешь делать это, потом – это.
6. Привлечение в обучение с помощью оговоренного времени, звонка будильника или фразы «через 10 минут садимся за уроки».

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Мотивация – внешняя (удовольствие, поощрение).

1. Важно, чтобы не сбивался привычный режим.
2. Оптимально, когда ребенок занимается 10, максимум 15 минут. Потом звенит звонок, ребенок может выпить воды, подвигаться.
3. Задания з ребенка не делаем. Но некоторым детям важно чтобы мы просто находились в комнате.

4. Создайте вместе "Хогвартс" - то есть организуйте игровую среду. Если мы сможем вооружиться волшебной палочкой, какой бы касались лба ребенка и говорили: "Ты со всем справишься".

5. Больше обращаем внимание на то, что удастся лучше.

СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Подростковый возраст – это время, когда мозг сложно воспринимает новую информацию.

1. Для подростков хорошо, если их рабочий день и день вообще начинается не в 8:30, а хотя бы на час позже. Это был бы огромный вклад в их здоровье. Ведь их потребности в сне больше, чем обычно.

2. Подростки оказывают сопротивление материнской фигуре, учительницам очень сложно работать с подростками. Если мама еще и начинает руководить его обучением – это вдвое хуже. Поэтому было бы замечательно вместе с подростком выбрать и установить определенный звуковой сигнал, который зовет его делать уроки. Так можно организовать весь дневной расписание. Чем меньше материнского голоса, который приказывает, что делать, – тем лучше. Все, что касается приказов, лучше перенести в сообщение в мессенджер или какие-то звуковые сигналы.

3. Подростку важно, чтобы мы видели в нем авторитетную фигуру. Поэтому если мы сейчас переведем часть семейной ответственности на него, если он готов ее взять, – это будет вклад в наши отношения, и ощущение силы самим подростком.

Мы можем поставить прямой вопрос: "Чем я могу быть для тебя полезным, что я могу сделать для тебя сейчас?". Следующий шаг: "Я не хочу, чтобы твой день превращался в сплошное обучение, давай подумаем, что там будет еще". Насчет обучения можно сказать: "Давай спланируем, сколько времени нужно на каждый предмет, и скажи мне сам - тебя контролировать или не надо?".

4. Надо спросить подростка, как лучше обустроить его место. И здесь, поскольку мы имеем дело с сопротивлением, возможно, подросток решит делать уроки на полу, лежа. Надо отнестись к этому с пониманием – это тоже будет вклад в отношения и в уважение к личному пространству подростка.

5. Если подросток чувствует, что его контролируют – он будет бунтовать. Но ему также важно видеть, что, если он что-то сделал – это он, условно говоря, сделал не зря. Надо говорить, как вы цените то, что он делает.

6. Подросток может спросить: "Почему я должен это все делать, если ты вообще ничего не делаешь?". Мы можем требовать чего-то от ребенка только тогда, когда ему есть, что от нас зеркалит. Я могу ожидать, что мои дети занимаются зарядкой, если я сама занимаюсь. Они должны видеть, что мы учимся или работаем из дома. И это будет гениально – если мы усаживаемся или вместе, или каждый в своей комнате, и до него долетает, как вы слушаете лекцию или работаете.

СТАРШАЯ ШКОЛА

Ученики старшей школы уже нацелены на результат. Если ребенок нормально развивается и взрослеет, у нее уже формируется внутренняя мотивация к обучению. Такой ребенок будет сам искать, где еще найти информацию, что

ему нужна. Здесь мы можем помочь, рассказывая ей об онлайн-курсах, которые мы сами видели, различные источники информации по интересующим ребенка вопросам.

1. Ребенок старшей школы уже может видеть собственную пользу. В норме, к 14-15 годам уже должна вызреть собственная мотивация к обучению. Итак, этот возраст должен быть временем, когда мы уже не очень контролируем процесс, ребенок "учится сам".

2. Если мы видим, что наш ребенок-мотивированный и ответственный, нам надо следить, чтобы он отдыхал и переключался на различные виды деятельности. У таких детей может быть больше, чем обычно, потребность в компьютерных играх, где сбрасывается напряжение. Идеально, если есть правило: например, ребенок 40 минут играет на компьютере, а затем делает 20 приседаний или другое физическое упражнение. Надо, чтобы мы включали тело, потому что ему сейчас не хватает внимания.