

Рекомендации школьного психолога к родителям школьников во время дистанционного обучения!

-- 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 и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

-- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

-- Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

-- В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

-- Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеоурок» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

-- Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, если не надо интернет источники, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

-- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Школьный психолог СОШ 53: Замирбек кызы Жайнагул

Тел.: 0708712262

Советы психолога

Уважаемые родители и ученики!

Не думать о проблеме, которая угрожает жизни и здоровью, невозможно. Любая ситуация неопределенности и вызывает тревогу, после чего человек погружается в депрессивные настроения. Есть и те, кто абстрагируется и делает вид, что ничего не происходит. Но можно посоветовать пару вариантов, как улучшить ситуацию. Заблокируйте сайты, откуда постоянно приходят негативные новости. Если вам интересно отслеживать количество заболевших, делайте это раз в день, не мониторьте повестку постоянно. Если же навязчивые мысли не покидают, позвольте себе ненадолго погрузиться в них.

Соблюдайте советы врачей: чаще мойте руки, надевайте маски в общественных местах, в случае недомоганий вызывайте врача. Вместо объятий и рукопожатий можно придумать какое-то другое креативное приветствие. Сейчас каждый внутри себя должен включить заботливого родителя, который может позаботиться о себе и окружающих. Соблюдайте и так называемую "сетевую гигиену" — получайте информацию только из достоверных источников.

— Сейчас у каждого появилась возможность позаботиться о своих близких, уделить больше времени общению с ними. Можно сделать то, что хотелось давно: прочесть книгу, посмотреть фильмы. Наверняка после зимы хочется организовать дома генеральную уборку и что-то обновить. Можно созвониться с друзьями. Или же покопаться в себе и поставить новые цели. Возможно, этот вирус нам говорит о том, что мы о многом забыли в суете. Сегодня время остановиться и подумать.

— Многих перевели на дистанционную работу и обучение. Как не распусться?

— Если есть проблемы с самоорганизацией, лучше не выходить из режима. Заводить будильник на то же время, что и обычно. Все важные дела выполнять в первой половине дня. Не спать до обеда, иначе есть вероятность скатиться в лень и безделье. Школьникам следует не откладывать выполнение заданий. Надо использовать время с пользой: есть время подтянуть предметы, исправить оценки и набрать дополнительные баллы.

Действительно, от негатива никому легче не станет. Не стоит терять веры, наоборот, нужно стараться окружить себя положительными эмоциями.

Обращение к родителям и близким учеников.

Уважаемые взрослые важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Надо 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.

С Уважением, психолог Замирбек кызы Жайнагул.

