

Советы родителям в период дистанционного обучения

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

На домашнем обучении подростки часто перестают соблюдать режим дня. Рассмотрим, к каким последствиям это может привести:

Отсутствие рабочего настроя по утрам

Ребёнку может казаться, что раз уроки проходят онлайн, то можно «подскочить» хоть за пять минут до первого урока, ведь не нужно никуда ехать. Но не всё так просто: мозг должен подготовиться к освоению нового учебного материала. Для этого необходимо успеть проснуться, позавтракать. Здорово, если перед началом занятий есть возможность почитать конспект и вникнуть в тему. Отсутствие всех этих ритуалов может привести к тому, что мозг окажется не готов к погружению в учёбу, и уроки придётся пересматривать несколько раз.

Невыполнение домашних работ

Отсутствие режима дня заставляет ребёнка проводить день хаотично, делать то, что больше хочется в данный момент (или ничего не делать вообще). В итоге времени на выполнение домашнего задания вечером уже не остаётся: откладывает его на завтра. А в итоге образуется «снежный ком», и на выполнение всех накопившихся заданий ребёнку приходится тратить гораздо больше времени: возможно, целый выходной день или даже оба.

Потеря возможности общаться с учителями

Подростки не смогут задавать учителям вопросы и тут же получать на них ответы, если не будут придерживаться расписания онлайн-занятий.

Низкая концентрация внимания

Перед сном подростки часто «зависают» в соцсетях, и это может затягиваться до глубокой ночи. Как следствие, недосып и вялость с утра, потеря концентрации и невнимательность на занятиях. Из-за этого на учёбу уходит больше времени и сил, чем если бы ученик хорошо отдохнул. Если на эту проблему не обращать внимания в подростковом возрасте, то она останется и во взрослой жизни.

Чтобы всех этих проблем не возникло, следует соблюдать правила организации режима домашнем дистанционном обучении.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что

потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей! Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное время препровождение.

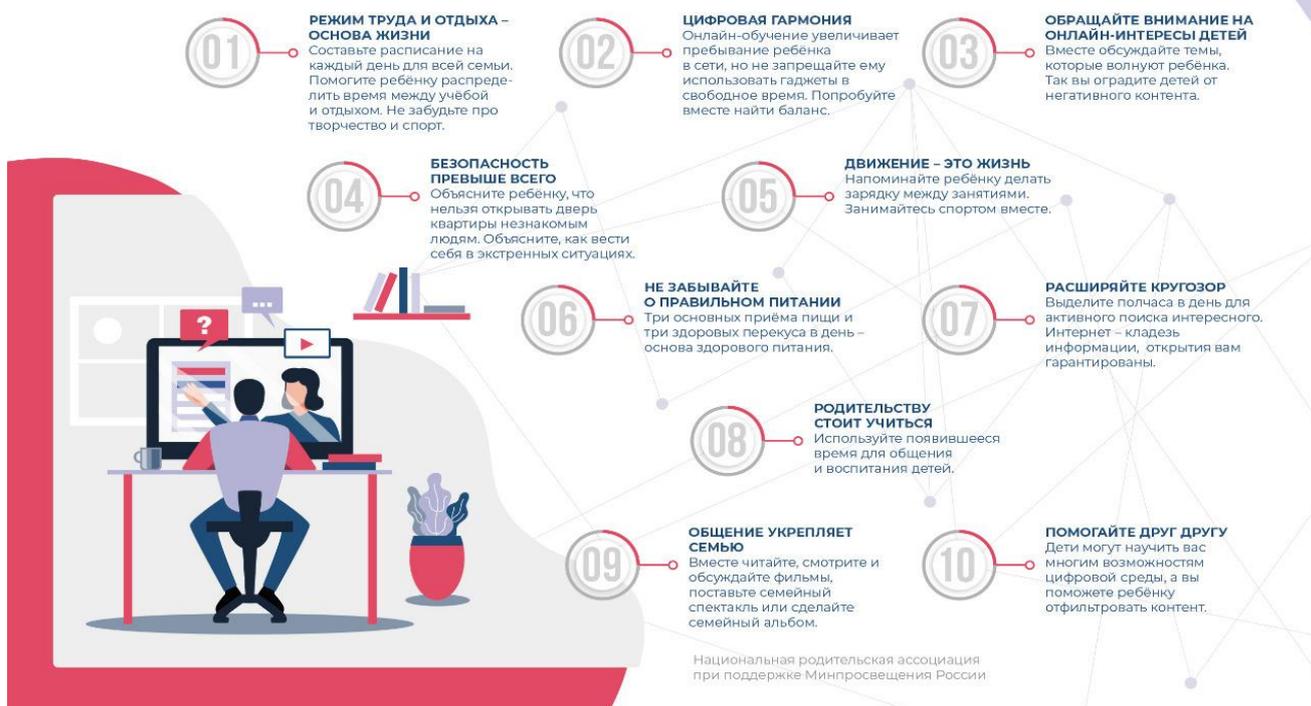
При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Самое главное, помните о том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Берегите себя и своих близких!



ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ



Рекомендации психолога для педагогов

« Как бороться со стрессом в период самоизоляции»

В настоящее время мы вынуждены работать в необычном для нас

режиме, в условиях дистанционного обучения.

Кроме того, мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге.

Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону - усиливает состояние тревоги.

Поэтому первое, что нужно сделать, - это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов и чтение лент, и уделить большую часть времени себе, своим родным и близким, своим ученикам.

Насколько напряжённым будет этот период и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.

Осознав реальность вместо того, чтобы впасть в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

Ослабить стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования во время самоизоляции, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Займитесь приятным для вас делом — читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.
- Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их.

Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно.

- Научитесь планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

Правила:

Побольше общения и с коллегами, и с друзьями (конечно в данный период времени по интернету) Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.

Вне работы о работе стараться не говорить.

Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не закливаясь на отрицательных.

Со стрессом можно бороться следующими способами:

Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).

Лекарственные настои.

Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии(использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).

Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).

Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.)

Рекомендации для обучающихся как организовать учебный в условиях дистанционного обучения

При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.

Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

□ Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и недобьетесь в этом деле успеха.

□ То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна.

Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье.

□ Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но лучше создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен техникума предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

□ Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

□ В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим.

Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

□ Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то по нескольку раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

□ Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвояемости. Постоянно проверяйте, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе дистанционного обучения, скорее всего, вас никто не будет уведомлять лично.

□ Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться.

У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится.

Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.