

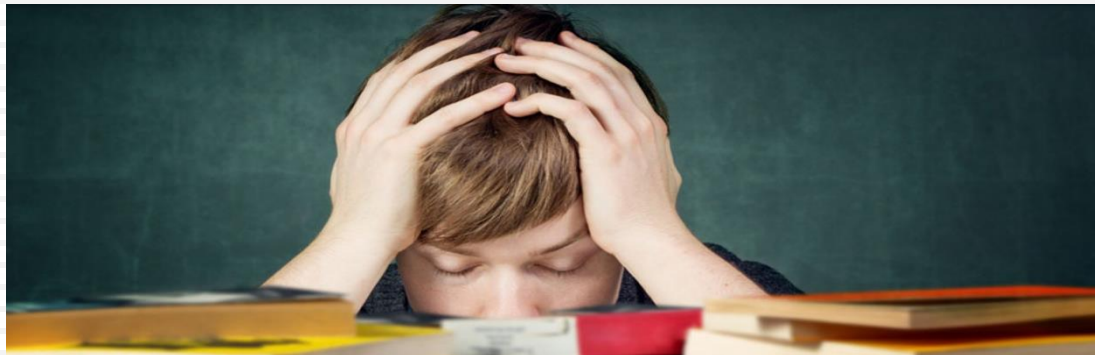


# **КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ РЕБЕНКА ДОМА ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

Авто-составитель:  
Золотарева Е.В., педагог-психолог,  
МАОУ гимназия №18 Н.Тагил

# 1. Узнайте, что нужно для дистанционного обучения школьнику

- Домашнее обучение — это не тотальный контроль, а работа над самостоятельностью школьника. Поддержите его! Для подростка — это большой стресс, поэтому нужно ему помочь в переходе на новую форму обучения. Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дистанционное обучение, родители Вам нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс.



## 2. Обязательно сохраняйте школьный режим

- Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня. Спланируйте день школьника, учитывайте регулярные перерывы, общение со сверстниками, не позволяйте заниматься в пижаме и со спутанными волосами. Ребенок должен на часы обучения погрузиться в школьный режим, к которому однажды ему придется вернуться.
- **Распечатайте** мотивационный плакат, который будет поднимать настроение.
- Режим сна легко сбивается, не допускайте этого. Учителя часто ставят начало уроков на домашнем обучении на 9.00 или 10.00, чтобы все проснулись и подготовились к учебе. До начала занятий школьнику следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад. Не позволяйте ему садиться голодным и неумытым за монитор, ничего хорошего из такого обучения не выйдет.

# 3. Подберите одежду для занятий

- Объясните ребенку, что в пижаме или домашних спортивных штанах ему не стоит заниматься. Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу! Вместе со школьниками подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания уроков ребенок обратно может переодеться в любимую футболку.



## 4. Сделайте расписание занятий

- Красочное расписание не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентироваться, с каким учителем и в какое время выходить на СВЯЗЬ.





## 5. Составьте список поощрений, которые ребенок будет получать за хорошую учебу



- Ребенка стоит поощрять за хорошую успеваемость, но это не должны быть денежные вознаграждения. Психологи уверены, что принцип рыночных отношений — «это не метод воспитания, а манипуляция», чтобы ребенок просто не мешал родителю, хорошо учился и не тревожил его лишним раз.
- Ребенок должен понимать, что знания нужны ему, а не родителю, и что учеба — это не заработок средств. Поощрения должны быть, но их лучше связать с впечатлениями и пользой для школьника.
- Составьте вместе с ребенком список поощрений. Отличными наградами может быть любимая сладость, домашняя вечеринка с пиццей. А за неудачи в учебе не ругайте ребенка, помогите ему разобраться в проблеме.

## 6. Проводите с ребёнком каждый вечер анализ дня

- Предложите ребёнку фразы, которые необходимо дополнить. Например:
- сегодня я узнал...
- было трудно...
- я понял, что...
- я научился...
- я смог...
- было интересно узнать, что...
- меня удивило...
- мне захотелось... и т.д.



# 7. Расскажите ребенку об основах онлайн-этикета

- Школьник должен придерживаться правил онлайн-общения с учителем и со сверстниками во время учебы. Расскажите ребенку, как стоит себя вести в интернете! Рекомендуем распечатать плакат, который всегда будет напоминать об этих правилах.





# Грамотные письма

Если вам нужно отправить выполненное задание учителю или задать вопрос, напишите грамотное письмо: с указанием темы, приветствием и подписью. Так вы покажете свою заинтересованность и уважение к преподавателю. Не стоит забывать и о грамотности: перед отправлением лишний раз проверьте орфографию и пунктуацию.





# Подготовка к видеозвонку



- Если ваш учитель устраивает видеоконференцию, то нужно заранее настроить всю технику, чтобы не произошло сбоев с вашей стороны. Заранее предупредите родственников, чтобы те не шумели и не отвлекали ребенка во время урока. Все это поможет избежать неловких ситуаций.

# Контролируйте сроки выполнения заданий.

- Срывать сроки нежелательно даже при обычной учёбе, а на карантине даже не воспользоваться отговорками вроде: «Я дома забыл». Так что лучше заранее контролировать все сроки, которые устанавливают учителя на выполнение их работ. Если по какой-то причине вы всё же остались в должниках, то стоит так же уважительно объяснить её, договориться о поздней сдаче. Намного хуже высылать свои долги через несколько дней без объяснения причины — так вы покажете своё пренебрежение предметом.





## 8. Отключите уведомления соц. сетей на время домашнего обучения

- Избавьте ребенка от информационного шума, пока он занимается. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соц. сети во время урока.



## 9. Подготовьте школьнику заранее полезные перекусы

- Ребенок во время учебы не должен отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте для него полезные перекусы — орехи, фруктовые батончики, смузи. Но не позволяйте ему полноценно обедать в прямом эфире — это неуважение к учителю. Пообедать школьник может во время перерыва.
- Дети часто забывают о необходимости пить воду, за этим должны следить родители. Поставьте перед началом занятий стакан воды. Можете сделать вкусный лимонад — добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке.



# 10. Помните о том, что ребенку нужно отдыхать от монитора

- Во время перерыва предложите ребенку отвлечься от компьютера. Пусть лучше пойдет обнимать любимых питомцев, выйдет на балкон подышать свежим воздухом, расскажет вам о том, как прошло занятие. Еще один вариант — распечатать для него раскраски-антистресс, если перерыв совсем короткий, пусть немного порисует и таким образом отдохнет от монитора.



# Как переключить подростков с гаджетов?

- «Подростки прекрасно играют в настольные и коммуникативные игры. «Мафия», «Контакт». Если вас мало для таких игр, можно собрать друзей или родственников через интернет. Подавайте это подростку не как: «Хватит сидеть за своим компьютером, иди быстро играй!» Просто начинайте играть сами, и они подтянутся.
- **Во что вы сами любите играть, в то и играйте.** Попросите подростков рассказать, какие у них увлечения, что они делают, чему научились.
- **Подростков очень трудно вытащить, когда каждый выход из гаджета означает с вашей стороны проявление недовольства.** Требования, поучения, обесценивание, попытки рассказать им о том, как они всё делают неправильно. В этой ситуации они, конечно, скрываются за дверью и погружаются в компьютер. Если они будут понимать, что здесь весёлое поддерживающее дружеское общение — а без этого подростки как раз страдают сейчас больше всех — кто же откажется получить это у себя дома?!»





# 11. Не забывайте о важности общения со сверстниками



- Школа — это не только место для учебы, но и для социализации. Ребенку важно общаться с другими детьми. Например, во время карантина, когда нет возможности видиться с друзьями, позволяйте своему ребенку созваниваться, хотя в цифровом формате. У ребенка должна быть зона уединения, когда он может поговорить со своим другом, в этот момент ему никто не должен мешать.
- Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после того, как сделают домашнее задание. Конечно, следите, чтобы общение не вредило другим обязанностям и интересам ребенка.

## 12. Рекомендуем делать физ.минутки

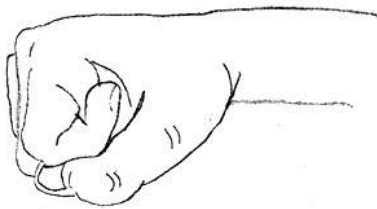
- Во время 15-минутных перерывов ребенок может размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья.
- Предлагаем делать перед каждым занятием кинезиологические упражнения для снижения утомляемости и повышению способности к произвольному контролю.

Чтобы уменьшить отрицательное влияние компьютера на глаза и сохранить зрение, необходимо делать гимнастику для глаз.

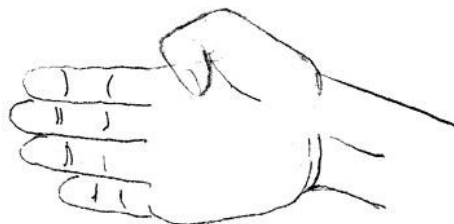


## Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"

### Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



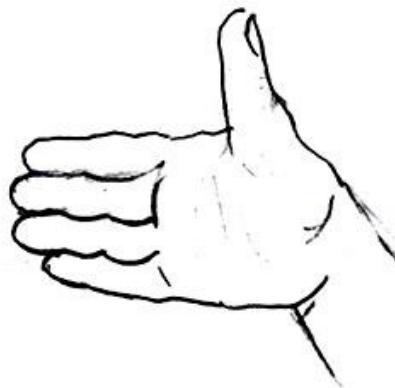
Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь



Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



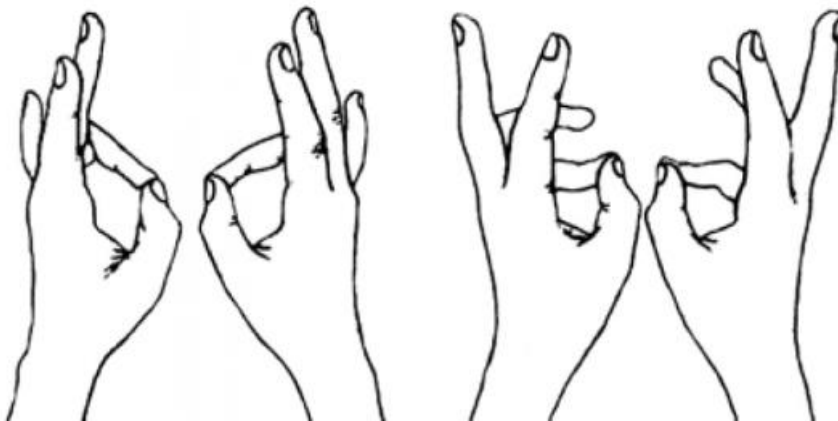
Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

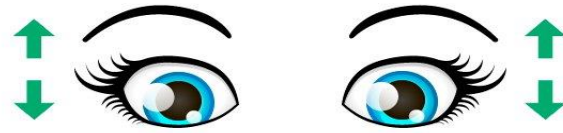


# Гимнастика для глаз

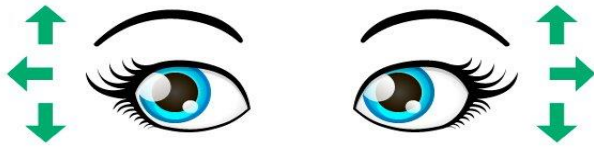
Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



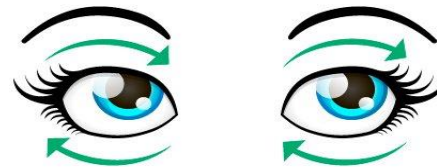
1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



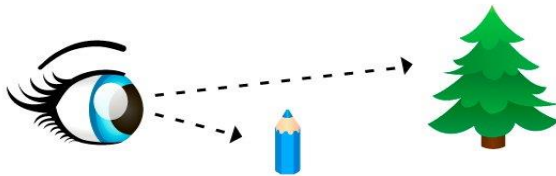
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



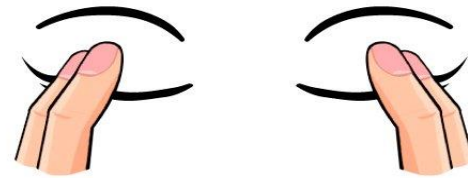
3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдаль.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.



## 13. Не отслеживайте постоянно сообщения медиа

- Ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
- Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
- Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.



# Как не передать свою тревогу ребёнку?

- У вас не получится не передать тревогу, если она у вас сильная. Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу. Самое разумное — работать со своей тревогой. Нужно помнить о том, что тревога — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится.
- Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: **«Что я могу сделать?»** Тревога полезна только тогда, когда она приводит нас к каким-то действиям. Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.



# Источники

1.Метаева В. А. Методологические и методические основы рефлексии: Учеб. пособие / Рос. гос. проф-пед. ун-т. Екатеринбург, 2006 99 с.

2.Петрановская Людмила о карантине: «Совместный опыт преодоления трудностей сближает» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://family3.ru/articles/distance\\_education\\_troubles](https://family3.ru/articles/distance_education_troubles)

3.Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период дистанционного обучения - рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>

