

Как организовать режим на дистанционном обучении

Первое слово - это "режим"

Несмотря на то, что дети будут учиться дома, основные составляющие школьного обучения остаются - это расписание уроков, домашние задания, оценки в электронном журнале, регламентированная продолжительность уроков и перемен. Задача родителей - помочь детям в организации учебного дня. Соблюдение простых режимных моментов, таких как ранний подъем, зарядка, выполнение уроков, прием пищи и отход ко сну в одно и то же время, позволяет легче справляться с инерцией, ленью, приучают к самоорганизации. Но сами дети в своем большинстве по доброй воле этого делать не станут. Поэтому придется и родителям организовать и свой день так, чтобы иметь возможность контролировать учебный процесс.

Родителям школьников необходимо разобраться в рекомендациях по дистанционному обучению, чтобы оказывать эффективную помощь и поддержку. Чем младше ребенок, тем большая помощь потребуется.

Время вынужденного нахождения дома имеет много плюсов. Один из них - вы можете узнать проблемы своего ребенка в учебе и помочь с ними справиться. Другой - своей заинтересованностью можно поднять познавательную мотивацию ребенка. *Например, если вместе с ним попробовать «освоить» некоторые из онлайн-уроков.*

Важно не забывать о том, что детям необходимо много двигаться. Прогулки по селу ограничены, но детям можно и нужно делать физические упражнения, привлекайте их к помощи по дому, на участке, в огороде.

Что делать, если дети боятся заболеть и тревожатся по поводу пандемии

Дома необходимо создать мирную и доброжелательную атмосферу. Ваше спокойное отношение к происходящему - гарантия того, что дети переживут это время без лишней тревожности и нервозности.

Если Вы впечатлительны, сознательно ограждайте себя от негатива. Ограничьте просмотр новостных лент в интернете. Не позволяйте другим "грузить" Вас подобными новостями. Поток негативной информации усиливает напряжение, вызывает у нас глобальную тревожность.

Следите за комментариями, которые вы даете каждой новости, за тем что вы говорите, обсуждая их. Дети все слышат и строят свое представление о мире прежде всего со слов взрослых.

Берегите психику Ваших детей. Некоторые детки очень впечатлительны, и нагнетание обстановки взрослыми может обернуться невротическими заболеваниями, страхами, от которых очень непросто избавиться.

Если дети задают вопросы о вирусе, заболеваниях, не избегайте разговоров на данную тему. Отвечайте спокойно, по сути. Объясните, что если соблюдать правила (мыть руки, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать

перчатки; выполнять режим дня и т.д.), то все будут здоровы. Даже если кто-то заболел, он обязательно выздоровеет.

Снизить тревожность помогают совместные дела: читайте с вашими детьми добрые книжки, делайте поделки, рисуйте, готовьте, пойте.

Несколько сложнее с подростками. В силу возраста подростки не склонны соблюдать правила, легкомысленно относятся к требованиям взрослых. Принуждением, наказаниями можно достигнуть только обратного эффекта. С ребятами нужно разговаривать на равных, объяснять, что от их поведения, выполнения правил зависит не только их здоровье, но и здоровье близких.

Важно учить наших детей выражать свои эмоции в социально приемлемых формах. Агрессию - не копи, выскажи, займись спортивными упражнениями, физической работой. Тревожность - поговори с кем-нибудь из близки по душам.

Поощряйте физическую активность детей. Спортивные упражнения, танцы, физическая работа снижают тревожность, помогают справляться со стрессом. И опять мы возвращаемся к режиму, организации дня. Если мы и наши дети заняты конкретными, нужными делами, то тревожиться попросту некогда.

Кроме того, мы все знаем, что жизнь подобна зебре, и за черной полосой обязательно идет белая. А сейчас у нас всех есть возможность дать детям пример, как переносить жизненные трудности. Важный и нужный урок.