

Бесконтактное обучение: практические советы родителям

- **Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет обучаться и, что может помешать. Пусть он напишет свое намерение, решение 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 «видеофильм» 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, 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.
- 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.
- Родителям и близким ребенка 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.

- **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!
- 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.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность бесконтактных 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.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и **ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением** (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.
- **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.
- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). **Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов** (например, позитивных мемов и пр.) и

иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

- **Для обучения нужны правила и система.** Если занятия будут несистемны, а только «навязчивы», то это перерастет в общую муку. Поэтому лучше на каникулы заранее обсудить план действий: две строчки написать и два абзаца прочитать, например. Можно договориться об одном обязательном задании в день: столбик примеров, или одно упражнение, один текст.

- **Осваивайте новые навыки.** Вынужденное затворничество и невозможность посещать школу – не повод забыть про учебу. Наоборот, освободившееся от уроков и посещения кружков время нужно потратить максимально продуктивно. «Подтяните» те предметы, которые «хромают» у ребенка в школе. Тренируйте память, повторите таблицу умножения, решайте задачки, читайте и пересказывайте. Самоизоляция – это не совсем каникулы, ведь ребенку безопаснее всего оставаться дома. Пусть время, проведенное в «четырех стенах», будет использовано максимально полезно для ребенка.

- **Составьте вместе с ребенком расписание на каждый день.** Это может показаться не самым веселым занятием, но не тут-то было! Превратите этот процесс в игру: нарисуйте красочный план на неделю, распишите время учебы и развлечений и повесьте его на видном месте. Позвольте ребенку самостоятельно планировать задачи, совсем как взрослому. Не обязательно расписывать все по часам, но наметить примерный план задач на ближайшую неделю все же нужно. Ведь так приятно отмечать выполненные цели!