

Психологи - родителям: как организовать обучение ребенка на дому и не поддаться панике

В России массовый карантин. Детей распустили по домам учиться дистанционно, родителей переводят на удаленную работу. При этом взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации: одновременно нужно быть и мамами-папами, и сотрудниками своих предприятий, и отчасти педагогами, взяв на себя некоторые функции учителей по организации образовательного процесса. Все это – на фоне угнетающих новостей из вне. Как в такой ситуации сохранить самообладание и спокойную атмосферу в семье?



Среди читателей и авторов «Учительской газеты» оказалось немало родителей, которые столкнулись с трудностями карантина.

«Я сейчас совершенно не в ресурсе заниматься образовательным творчеством. «Мне точно потребуется какая-то помощь и консультации», – говорит писатель Вера Голицына, мама школьницы. – Рассматриваю вариант обратиться в

дистанционную школу, естественно, не бесплатно. Иллюзий насчёт того, что я просто скину своей пятикласснице ссылку и она будет заниматься, у меня нет. Придётся настраивать учебный процесс и преодолевать сопротивление ребёнка. Для неё-то карантин – это каникулы. Но так не пойдёт. Я собираюсь использовать эту вынужденную изоляцию, чтобы развить у своего ребёнка навыки самообразования. Теперь возможностей для интеллектуального онлайн-досуга стало больше».

Марина Кузьмина, мама пятиклассницы одной из школ Великого Новгорода, старается не терять оптимизма в сложных условиях:

– Не все люди воспринимают учебный материал из уст учителя одинаково. Я, например, на уроках почти не слушала, читала потом дома учебники и была при этом круглой отличницей. Потом узнала, что, оказывается, я плохо воспринимаю аудиоинформацию, у меня память зрительная. Современные же ученики имеют возможность найти дополнительную информацию и в интернете, уточнить ее, если что-то не понимаешь. В сети много видеоуроков. А благодаря всероссийскому конкурсу "Учитель года" можно найти в интернете настоящее сокровище – записанные на видео занятия, которые ведут победители.

Однако о проблемах, все-таки говорят чаще. Собкор «Учительской газеты» в Карелии Мария Голубева – мама троих подростков. Для всех ей сейчас необходимо организовать дистанционное обучение и условия комфортного пребывания дома на карантине.

– Приготовить, постирать, продуктов купить – этими делами я и занимаюсь очень активно уже неделю, так как дети заболели еще до наступления каникул. Первое, о чем я

подумала, узнав о возможном дистанционном обучении: у меня нет трех компьютеров для школьников, чтобы обеспечить каждому автономное рабочее место. Второе: у меня нет времени, чтобы общаться с учителями каждого из детей. Третье: работать тоже надо. При этом пребывание детей дома требует постоянного присутствия взрослого. На помощь близких по объективным обстоятельствам я рассчитывать не могу. И в этих условиях очень надеюсь, что у нас не будет настоящего дистанта, а случатся лишь элементы этого обучения у каждого ребенка. Тогда можно будет обойтись двумя детскими ноутбуками, а старшие школьники под предлогом этого самого обучения не будут торчать в сети целый день. Я ведь не смогу контролировать каждого – кто, где, сколько времени проводит.

Я бы не отказалась от списка фильмов, книг и того, что поможет детям изучить материал в четвертой, короткой, четверти, ведь обучение – это еще и создание среды, а не скоропалительное выполнение определенного минимума на отметку. Пока я вижу много неясностей, связанных с дистантом, особенно для подростков, которых сложно мотивировать и контролировать. Да, у нас был карантин по ОРВИ в феврале. Работало всё это достаточно просто: классный руководитель скидывала домашнее задание в группу класса. Уроков никаких не проводили. Так можно перебиться неделю-две. Но если карантин затягивается, такой способ не подойдет. Нужно изучать новый материал.

Дистанционное обучение: жесткий тест или хорошая возможность?

Детский и семейный консультант-психолог Александр Викулов (г. Череповец) подтверждает: 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. Психолог дал родителям несколько практических советов:

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 «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.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдала исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

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.

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении от специалистов МГППУ

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета также подготовили памятку для родителей, чьи дети переходят на дистанционное обучение. Представляем ее вашему вниманию.

1. 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.
2. 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.
3. 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!
4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

А что помогает вам справиться с непростой ситуацией? Делитесь в комментариях своими способами организовать комфортное обучение и отдых ребенка дома и не поддаваться панике!