

КАК СОХРАНИТЬ НЕРВЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Сейчас все – и родители, и дети, и сами учителя – в шоке от того, что приходится заниматься дистанционным обучением, потому что раньше такого не было.

А все новое, что происходит с нами в жизни, вызывает стресс. И реагируя на него, мы начинаем очень сильно напрягаться, иногда паниковать, бояться неизвестности и того, с чем не справляемся. Но это внутреннее физиологическое напряжение нам нужно для того, чтобы мы могли мобилизоваться, собрать все свои силы и начать адаптироваться к новой для нас ситуации.

СТРЕСС – это не то, что с нами происходит, а то, КАК мы к этому ОТНОСИМСЯ. Если мы начинаем воспринимать ситуацию как: «Я ничего не понимаю, это очень сложно все», тогда мы даже не пытаемся что-то понять. И тогда ребенок, видя нашу беспомощность и такое отношение к ситуации, тоже начинает так реагировать, что о не сможет с этим справиться.

Поэтому оставайтесь сами взрослыми, а это значит мудрыми, уравновешенными и способными решить любую сложную задачу, чтобы, глядя на вас, ваш ребенок тоже начал спокойно выполнять все, что от него требуется.

И чтобы этот процесс проходил для вас максимально комфортно и результативно разрешите мне дать некоторые рекомендации:

- Организуйте рабочее пространство для ребенка. Оно у вас и так было, где он делал уроки. Важно, чтобы там все было только для обучения, для того, чтобы он настраивался на работу. Чтобы ребенку было приятно и удобно сидеть за этим столом.
- Дети любят ритуалы, повторяющиеся действия, создайте режим дня, чтобы каждый день в одно и тоже время они садились за обучение, тогда ребенку легче привыкнуть к этому.
- Можно ребенка нарядить во что – то не домашнее, сделать прическу девочке, чтобы они чувствовали, что это рабочий момент, и могли легче переключаться.
- Обязательно делайте перерывы на «перемены» после каждого урока, как в школе, чтобы ребенок отдохнул, подвигался, походил, отвлекся. Смена видов деятельности помогает долго сохранять работоспособность, внимательность и восприятие информации. Чем младше ребенок, тем чаще отдых.
- С пониманием отнеситесь к тому, что процесс еще не отлажен, иногда бывает что невозможно зайти а нужную платформу, е удастся подключиться к онлайн трансляции с учителем из – за технических сложностей. Эти сложности испытывают многие, потому что серверы не были готовы к таким нагрузкам, поэтому не злитесь и не нервничайте по этому поводу. Просто отложите и попробуйте позже.
- Не делайте все за ребенка, даже за первоклассника. Они уже умеют сами читать. Дети сейчас лучше родителей разбираются в компьютерах и гаджетах. Приучайте ребенка к самостоятельности, чтобы он делал больше сам, а вы могли только проверить потом правильность выполнения.
- Если мы не можем изменить ситуацию, мы можем изменить свое отношение к ней. Самое главное это самим оставаться спокойными и помогать вашему ребенку справляться с трудностями без истерик, не превращая этот процесс для вас и ребенка в пытку.
- Не заставляйте ребенка учиться подкупом (если сделаешь уроки – куплю мороженое) или шантажом и угрозами (Если не выполнишь уроки, накажу). Ребенок не должен учиться ради вознаграждения или от страха. Он учится, потому что это его обязанность, к которому его надо приучить.

- С ребенком всегда можно договориться. Например, если он хочет отдохнуть чуть дольше, тогда вместо того чтобы заставить тут же сесть за уроки, можно дать ему право выбора: «Сколько тебе нужно еще времени 5 или 10 минут, чтобы отдохнуть?». Когда ребенок сам решает, он становится ответственным.

Помните, что: положительная мотивация похвалой и поддержкой всегда работает лучше, чем давление. Чем больше вы давите, тем больше он будет сопротивляться. Дети учатся, глядя на нас, впитывая наши чувства и мысли. Это все временные трудности, и мы как взрослые можем показать своим детям, что любая проблема – это задача, которую можно решить, приложив к этому некоторые усилия. Будьте терпеливы, и да прибудет с вами сила и родительская мудрость. Успешного вам дистанционного обучения!!!

Педагог – психолог Красильникова О.Н.