

# Дистанционное обучение - как помочь ребенку?

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

В связи с объявленной самоизоляцией из-за эпидемии коронавируса, сегодня весь мир перешел на вынужденное дистанционное обучение. Тяжело всем: детям, учителям, родителям. Ученики страдают - без живого общения со сверстниками, учителями. Учителя испытывают - большую нагрузку осваивая в сжатые сроки, необходимые для обучения новые цифровые платформы. Общение через сетевой информационный ресурс с ребенком, педагогу тоже дается непросто. Ученик не может долго удерживать внимание, быстро устает, может отвлекаться на посторонние шумы и действия в доме. Когда ученики работают с учителем в обычной школе, восприятие информации происходит быстрее. Начинает работать ассоциативная память, добавляется зрительная и слуховая. Ученики получают не только знания, но и опыт проживания жизненных ситуаций, смоделированных в совместных играх. На дистанционном обучении, к сожалению, все происходит иначе. Поэтому, родителям также приходится активно вовлекаться в интерактивное обучение, вникать во все это, контролировать и помогать ребенку, наблюдая, ежедневно, за непростым процессом обучения. Хорошо будет, если оба родителя изучат обучающие платформы, на которых будет происходить учебный процесс и всегда смогут прийти ребенку на помощь. Для того чтобы ребенок во время обучения не испытывал стресса, лучше придерживаться привычного распорядка дня. Понятно, что у каждой семьи свои традиции и распорядки, но общие рекомендации я думаю, все же можно использовать. В данном случае, родителям нужно ответственно подойти к процессу организации рабочего места для занятий и распорядка дня. И запастись терпением, которого не у всех хватает. Без стресса и суеты и не в последнюю минуту, как это часто бывает, проверить: работает ли камера, микрофон, все ли подключено? Удобно будет работать ребенку в кресле или лучше на мягком стуле? Продумать, чтобы во время занятий никто из младших детей не отвлекал обучающегося от урока, изолировать на момент обучения домашних животных, они также могут помешать в данный момент ребенку сосредоточиться. Если вдруг возникнут технические неполадки, вы всегда должны вовремя их устранить. Потому, что учебный процесс идет и его невозможно будет восстановить или перезаписать и посмотреть снова повтор. Дистанционное обучение происходит в форме онлайн и офлайн режиме. Каждый учитель сам выбирает платформу из тех, которые утвердило Министерство образования и науки РФ среди них: УЧИ.РУ., ЯКЛАСС, Яндекс Учебник, Российская Электронная школа и много других. Очень важно чтобы во время дистанционных занятий ребенок сохранял прежний режим дня. Укладываясь отдыхать не позднее 23:00 часов. И утренний подъем не должен сопровождаться спешкой и суетой боязнью опоздать к уроку. Ребенок должен, как перед обычной школой: успеть умыться, сделать зарядку, позавтракать и спокойно приступить к обучению. Немаловажен и тот факт, чтобы ребенок был не в домашней одежде, пижаме, а в соответствующей форме. Внешний вид организует ребенка и настроит на учебу и рабочую атмосферу. Сделайте расписание занятий, оформив его ярким и красочным плакатом на стене. Оно поможет легко сориентироваться, с каким учителем и в какое время нужно выходить на связь. Для заметок подойдет сделанная своими руками магнитная доска. Можно сделать доску из фанеры или рамки обтянутой тканью, это уже на ваше усмотрение и воображение. Помогите ребенку составить примерный план школьного дня. Что ему обязательно понадобится в тот или иной день занятий? Линейка, циркуль, карандаши - все это должно лежать рядом, чтобы не приходилось лишний раз отвлекаться и искать необходимые предметы. Обязательно отключите смс - уведомления, уведомления в социальных сетях, хотя бы на тот период, когда у ребенка уроки. Во время

занятий лучше чтобы он не отвлекался на посторонние шумы. Заведите дневник успеха. Куда ребенок будет ежедневно записывать свои успехи! Например, решил тест по английскому в понедельник на пятерку, конечно, это успех! В среду получил пятерку по литературе - это тоже успех. Фиксируйте ежедневные успехи и тем самым, это будет самая лучшая мотивация для него. В период дистанционного обучения необходимо более тщательно следить за здоровым и правильным питанием ребенка. Понятно, что не все дети любят овощи. Но если оформить красочно плакат, где будут нарисованы ярко морковь, томат, капуста, огурец, это будет визуально привлекать внимание и стимулировать мозг на принятие этой пищи. Так же как ежедневная навязчивая реклама гамбургеров или чипсов. Во время перемен не нужно чтобы ребенок сам бегал на кухню и, отвлекаясь от занятий, искал, чтобы ему такое вкусненькое съесть. Позаботьтесь об этом заранее, подготовьте для него полезные перекусы: яблоки, орехи, фруктовые батончики, бананы, йогурт. На большой перемене ребенок обязательно должен полноценно пообедать. Во время перерыва предложите ребенку отвлечься от компьютера: сделать гимнастику для глаз. Поиграть с любимым питомцем, выйти на балкон, подышать свежим воздухом, рассказать вам, как прошло занятие. Для ребенка очень важно общение со сверстниками. Школа — это не только место для обучения, но и социализация. Ребенку даже в момент карантина важно общаться с другими детьми. У него должна быть зона уединения и время когда он сможет поговорить со своим другом, конечно, не во время занятий, а после, того, как закончатся уроки.

Домашние задание лучше всегда выполнять в одно и то же время, таким образом, у него сформируется хорошая привычка, не оставлять на потом, к тому же это учит дисциплине. Если ребенок учится в старших классах, то лучше периодически звонить классному руководителю, чтобы уточнить, насколько ответственно он подходит и выполняет домашние задания? Родители в этот период также должны контролировать электронный журнал и рекомендации учителя, узнавать об успеваемости и успехах своего ребенка. Многие родители переживают, что скоро начнутся экзамены ОГЭ и ЕГЭ, а ребенок не сможет понять и освоить весь материал. Как быть в этом случае? В этом случае поможет онлайн школа Фоксфорд. В ней работают преподаватели: Московского государственного университета, Московского физико-технического института, и высшей школы экономики. У этой школы есть приложение для смартфона, где ребенок сможет в любой момент повторить пройденный материал. Многие родители часто меня спрашивают, нужно ли ребенка поощрять, если он хорошо учится? Обязательно должна быть похвала. Для каждого человека важно чтобы его хвалили, поощряли. Таким образом, у человека будет мотивация и стремление стать лучше. Я против денег, как это делают некоторые родители, тем самым устанавливая рыночные отношения со своим чадом. Самым лучшим поощрением будет совместный поход в кино, кафе, либо испеченный дома торт. Никогда не ругайте ребенка за плохие оценки и успеваемость, лучше помогите ему с этими проблемами разобраться, а не отбить охоту и желание к учебе. Уделите особое внимание выходным дням: наполните их приятными событиями, совместными чтениями в кругу семьи, играми. Сейчас как никогда нужно научиться умению контролировать свои негативные и отрицательные эмоции. Ребенок итак претерпевает стресс. Он лишен прогулок с друзьями, обычного общения. А каждая перемена в жизни ребенка - это стресс для его психики. Недаром у китайцев есть поговорка "Жить тебе в эпоху перемен" - это считается самым неприятным событием в жизни. Поэтому, соблюдение распорядка дня поможет ребенку быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

Всем удачи и успехов в дистанционном обучении. Любите детей не за их успехи, или неудачи, а просто потому, что они у вас есть!

Педагог-психолог: Елена Тимошенко-Седьмая  
12.04.2020г.