

В стране удаленных уроков. Как учиться детям дома во время карантина

Скриншоты задачек по алгебре, звуковые с выразительным чтением стихотворений и физкультура – по WhatsApp. Массовое дистанционное обучение в связи с эпидемией – такого у нас еще не было.

Любые изменения привычного образа жизни, независимо от того, связаны они с работой, учебой или какими-то другими сферами, требуют времени на адаптацию. И здесь адаптация – процесс, который затрагивает всех: и школьников, и учителей, и родителей.

В материале – советы от трех психологов, как школьников, привыкших сидеть за партами, мотивировать учиться дома за монитором.

Испытано на себе



«Для нас такой переход совершенно безболезненный, - высказывает свои впечатления от учебного карантина Екатерина Гордиенко, психолог и по совместительству мама восьмиклассницы. – Ребенок легко встает утром, вовремя садится за компьютер и выполняет задания, да еще лидирует среди одноклассников по количеству выполненного. Все дело в грандиозном опыте, который мы получили в прошлом году – осознанно перешли на семейное обучение в 7-м классе. А затем, через полгода, так же осознанно, в 8-м, вернулись в школу».

По словам Катерины, как только она узнала, что существует возможность обучать ребенка дома, сразу ухватилась за эту идею. Отсутствие социализации ее ничуть не пугало: ребенок и так получал общения в избытке – посещал спортивную секцию и художественную школу. Но всегда что-то останавливало: то замечательный учитель в начальной школе, то чуткие преподаватели в среднем звене, которые находили подход к ребенку. Но усталость накапливалась, поэтому в какой-то момент все-таки решились.

Главный страх любого родителя, который переводит свое чадо на дистанционное обучение, - что тот не захочет учиться. Катерина признается, что в первом месяце у них так и было. Впрочем, дочь дважды в день ходила на тренировки в спортивную секцию, занятия в художественную школу. Внутри мамы сидел страх, дойдет ли дело до уроков? Но и становиться «цербером» для дочери она не хотела, понимая, что за школьный период у ребенка накопилась усталость и стресс от постоянной гонки по выполнению домашних заданий.

«Через месяц подключили дистанционные ресурсы – интернет-уроки, включающие контрольные работы, занятия с преподавателем. Дело пошло. За полгода ребенок «расшколился», избавился от стресса, с удовольствием начал изучать дополнительные предметы, появилось время на то, чтобы какие-то направления

проходить не по верхам, а углубленно. Аттестацию успешно прошли в своей же школе. После общения с учителями ребенок сам принял решение вернуться на школьное обучение. Появилась мотивация учиться, общаться с преподавателями. Так что опыт пошел на пользу».

При этом мама подчеркивает, что она против «анскуллинга» - это когда ребенок полностью свободен от контроля родителей.

Подсказано психологом



Детский психолог Дарья Смирнова подтверждает, что пускать на самотек процесс обучения на карантине родителям не стоит. Просто потому, что самим детям организовать себя крайне сложно: психические функции самоорганизации и самоконтроля в юном возрасте еще недостаточно развиты. Рядом должен быть взрослый. К тому же дома много отвлекающих факторов - младшие братья и сестры, игрушки, если речь о младших школьниках, гаджеты, если говорить о подростках. Им, кстати,

сконцентрироваться сложнее других: в 12-14 лет снижение интереса к учебе – нормальное явление, хочется больше общаться со сверстниками, а на карантине это сложно, и ребята пытаются компенсировать это соцсетями и мессенджерами. Не исключены раздражение, плохое настроение, повышение агрессии, что точно не способствует продуктивной учебе.

«Задача взрослого – помочь выстроить четкий режим дня, – поясняет психолог Дарья Смирнова. – Начинать занятия стоит в одно и то же время, делайте небольшие перерывы между занятиями. Следите, чтобы процесс не растягивался на целый день. Мотивируйте ребенка, что чем быстрее он все сделает, тем быстрее вы вместе сможете посмотреть фильм или поиграть во что-то».

Объясните ребенку, что время карантина не равно отдых, это те же уроки, просто дома. Расскажите о плюсах и минусах. Например, среди первых – ты можешь заниматься в удобной одежде, не тратить времени на дорогу в школу, поесть то, что ты любишь. Можно проговорить с ним последствия в случае, если он не будет учиться. И тут не надо назиданий, они лишь будут усиливать упрямство, лучше взгляните на ситуацию глазами детей и объясняйте с их позиций. «Да, я понимаю, тебе хочется то-то и то-то, я тебя очень понимаю, но давай придумаем, что поможет тебе выполнить программу. Дайте ребенку какую-либо мотивацию. Часто сами дети знают, что может их мотивировать».

Конечно, для взрослых «примерять» на себя функции учителя не всегда просто. К тому же многие родители продолжают работать. Но тут важно понимать, что это временно, карантин когда-нибудь закончится. А самим папам и мамам сохранять спокойствие помогут простые правила – выделять ежедневно на себя хотя бы полчаса. Помните, что вас наполняет, придает сил - любимая книга, хобби.

Проверено временем



«Определите зону «уединения» для каждого члена семьи, – советует психолог Снежана Силина, специалист по постстрессовому восстановлению и мама, чей ребенок получил опыт дистанционного обучения в 10 классе – Это может быть просто диван или кресло, угол на балконе. Но там, где можно побыть одному. Выделите и в расписании родителей паузы «одиночества». Помните правило «самолета»: в случае нарастания напряжения «наденьте маску на себя, и только потом на ребенка» – позаботьтесь о своем

психоэмоциональном состоянии. И только после этого помогайте ребенку. Помните: вы взрослый. И именно вы показываете варианты реагирования в стрессовой ситуации. Вы можете научить своего ребенка реагировать и проживать стресс на своем примере».

Кроме всего прочего, по словам Снежаны Силиной, дистанционное обучение - это хорошая возможность найти взаимопонимание с ребенком, выяснить, что важно для него в школе, с какими проблемами он там сталкивался, что ему нравится и не нравится в дистанционном обучении. Ребенок, обучающийся дома, перестает слышать дежурный вопрос: «Как там в школе?». Есть возможность более близкого контакта. Карантин – стресс не только для ребенка, но и для родителей. И хоть это незапланированное событие, но оно конечно. Выпишите все требования, которые вы предъявляете к своему ребенку. Вычеркните 3-4 пункта, не критичные на период «дистанционки». Посмотрите на оставшийся список. Выделите только один пункт, самый-самый главный для вас в этот период. Каждый раз, когда ваше терпение будет заканчиваться, возвращайтесь к этому одному пункту. Это самое главное, все остальное может быть компромиссом в ваших отношениях.

Автор статьи: Оксана Бирюкова