

Поради психолога батькам під час дистанційного навчання



(Поради батькам, як організувати дистанційне навчання дитини вдома так, щоб навчання було ефективним і дитина при цьому отримала задоволення).

Зараз більшість школярів перейшло на навчання онлайн. Організація навчального процесу онлайн відрізняється від очного навчання дітей. В першу чергу тим, що дітям **СКЛАДНІШЕ ВЧИТИСЯ ДОМА**. Кожна третя дитина перебуває у стресовому стані/тривозі, пов'язаній зі сформованими обставинами.

Однією зі складових стресу є втрата тієї стабільності та структурованості (зрозумілості), яка була, коли дитина мала чіткий режим, розклад і розуміння, що за чим йде. Зараз цього немає.

Стрес і тривога, яку можуть відчувати діти, безумовно буде і вже відбивається на їхній пізнавальній активності (допитливості), навчальній мотивації, успішності.

Стрес — це не найсприятливіший ґрунт для розвитку. Для того щоб допомогти дитині створити позитивну атмосферу для навчання, систематизувати і структурувати (тобто зробити зрозумілим) цей процес, пропонуємо такі кроки.

1. Скласти чіткий розклад / режим.

Стабільність і зрозумілість — це те, що для дітей створює якусь зону безпеки. А адже саме в безпеці діти прагнуть розвиватися, вчитися і пізнавати світ. Складіть новий розклад для дитини. Повісьте його на видноті, намагайтеся дотримувати режиму дня (підйом в один і той же час, перерви, прийом їжі тощо). Режим позитивно позначається і на нервовій системі дитини.

2. Організувати робочу зону.

Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій куточок . Усі зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати. Також на працездатність дитини впливає світло — яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

3. Організувати форму.

Дитина не повинна сидіти в піжамі. Вона і так навчається вдома (у дітей будинок не асоціюється з навчальною діяльністю, а більше з відпочинком). Учневі буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо він буде одягнений у відповідний (асоціюється з навчанням) одяг. Це якась форма, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

4. Робити перерви.

Фокус уваги школяра на відеоконференції 20 хвилин не більше. У старших школярів 30 хвилин і то у разі внутрішньої мотивації й інтересу до предмета. Дитина докладає чимало зусиль, аби сконцентруватися і зрозуміти, що їй через екран намагаються донести. Енергії витрачається більше, ніж на звичайному уроці. Тому вкрай важливо, аби діти перемикали свою увагу і відпочивали між уроками (по можливості не в гаджетах). Братися до виконання домашньої роботи, яку задають в онлайн-школі, доцільно не раніше, ніж за годину-півтори після закінчення уроків. Дитині потрібно переключитися, відпочити, пограти і перезарядитися.

5. Заохочувати спілкування з однолітками.

Провідна діяльність школярів середніх і старших класів — це спілкування. Та й в цілому школярі (зокрема молодші) звикли проводити багато часу в колективі спілкуючись, тому можуть відчувати дискомфорт в ізоляції. Заохочуйте до спілкування, розмови, навіть можливі якісь ігри онлайн з однокласниками. Загалом, створюйте і заохочуйте умови, у яких дитина може поспілкуватися з однолітками (безпечно, звісно ж).

6. Знизити очікування і вимоги.

Нові умови навчання, тиск суспільства, страхи і тривога заважають дитині зрозуміти і вчитися як раніше. Отже, якщо помітили, що оцінки й успішність вашого сина / дочки погіршилася — НЕ СВАРІТЬ І НЕ ТИСНІТЬ, а навпаки, зверніть увагу на ситуацію. Адже це може бути однією з ознак стресу. Дитина потребує допомоги і відкритого діалогу з батьками. Дітям складно. Якщо ми ще будемо стояти у них над душею, вимагаючи тільки позитивних

оцінок, то це посилить їхню тривогу, погіршить стосунки з ними. Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переосмислення своїх вимог стосовно дитини.

7. Мотивувати і помічати успіхи.

Не змушуємо дитину, а мотивуємо! Водночас не забуваємо відзначати її успіхи. Якщо порівнюємо, то тільки із самим собою. Навчайте дітей помічати хороше в обставинах, що склалися, розмовляйте, хваліть і підтримуйте. Ось такі базові та найнеобхідніші правила, що допоможуть правильно організувати процес дистанційного навчання.

ЯК ОЦІНЮВАТИ ШКІЛЬНІ УСПІХИ СВОЇХ ДІТЕЙ

Батьки у взаєминах зі своїми дітьми мають зменшувати хворобливість їхніх переживань з приводу невдач, допомогти їм емоційно долати ситуації, пов'язані зі шкільними оцінками. Похвала їм необхідна, але треба вказати на помилки, неточності.

Як ставитися до шкільної оцінки в сім'ї? Як зробити так, щоб ваше ставлення позитивно впливало на вашу дитину, а не ще більше її пригнічувало?

Правило 1:

Заспокойтеся. Сконцентруйте свою увагу на диханні: один... два... десять... відчуйте спокій, рівновагу. Згадайте про свої колишні «успіхи». «постійте в черевиках» своєї рідненької дитини. А ось тепер можна починати розмову, а може... тільки послухати дитину, співчуваючи її бідам, а може... допомогти розібратися у складній теоремі, а може... Пам'ятайте, що спілкуватися в люті, роздратуванні – все одно, що включити в автомобілі «газ» і натиснути гальма.

Правило 2:

Не поспішайте. Старий, педагогічний одвічний гріх. Ми очікуємо від дитини всього і негайно. Ми вимагаємо негайних успіхів, іноді не отримуємо їх, але при цьому не уявляємо, як нашкодили. Нам потрібно, щоб дитина вчилася сьогодні добре, ми примушуємо її – вона вчиться, але стає зубрилкою і ненавидить учіння, школу, а може й вас.

Правило 3:

Безумовна любов. Ви любите свою дитину не зважаючи на її успіхи в школі. Вона відчуває вашу любов, і це допомагає їй бути впевненою у собі і долати невдачі. А як же ставитися до невдач?... Вона вас засмучує і... все.

Правило 4:

Не бийте лежачого. Двійка, а для когось і четвірка – достатнє покарання, тому й не доцільно карати за одні й ті ж самі помилки. Дитина очікує від батьків не докорів, а спокійної допомоги.

Правило 5:

Щоб позбавити дитину недоліків, намагайтеся вибрати один – той, якого ви хочете позбутися найбільше, і говоріть тільки про нього.

Правило 6:

Вибирайте найголовніше, порадьтеся з дитиною, почніть з ліквідації найзначущіших для самої дитини шкільних труднощів. Але якщо вас обох турбує, наприклад, швидкість читання, не вимагайте одночасно й виразності, й переказу.

Правило 7:

Головне хваліть – виконавця, критикуйте – виконання. Людина схильна сприймати будь-яку оцінку глобально, вважати, що оцінюють всю її особистість. У ваших силах допомогти відокремити оцінку її особистості від оцінки її роботи.

Правило 8:

Найважче: оцінка має порівнювати сьгоднішні успіхи дитини з її особистими вчорашніми, а не тільки з державними нормами оцінювання та не успіхами сусіднього Івана.

Правило 9:

Не скупіться на похвалу, будуючи стосунки зі своєю дитиною, не орієнтуйтеся тільки на шкільні оцінки. Нема такого двієчника, котрого нема за що похвалити.

Правило 10:

Означає в морі помилок острів успіху, на якому зможе триматися, вкорінюватися дитяча віра в себе та в успіх навчальних старань. Оцінювати дитячу працю потрібно індивідуально, тактовно. Саме за такої умови в дитини не виникне ні ілюзії повного успіху, ні відчуття цілковитої невдачі.

Правило 11:

Ставте перед дитиною найбільш конкретні та реальні завдання, й вона спробує їх виконати. Не спокушайте дитину метою, якої не можливо досягти.

Правило 12:

Не рвіть останньої нитки. Досить часто дорослі вимагають: щоб зайнятися улюбленою справою, дитина повинна виправити свою успішність у навчанні. В ряді випадків така заборона має стимульний характер і справді спонукає дитину до навчання. Але найчастіше так буває, коли справи з навчанням не дуже запущені і до нього ще не втрачено інтересу. Якщо ж його вже нема, а в дитини є хобі, галузь живого інтересу, то її треба не забороняти, а всіляко підтримувати, бо це та ниточка, за яку можна витягнути дитину до активного життя в навчанні.

Для того щоб правила були ефективними, необхідно їх об'єднати: дитина має бути не об'єктом, а співучасником своєї оцінки. Її слід самостійно навчити оцінювати свої досягнення. вміння себе оцінювати є необхідним компонентом уміння вчитися – головного засобу подолання труднощів у навчанні.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ТРИВОЖНІСТЮ НЕОБХІДНО:

- ✓ Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- ✓ виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності,уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач ,не боятися помилок ,використовувати їх для розвитку діяльності ;
- ✓ Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей; розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;
- ✓ розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей.

Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися ,знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ ,допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;

ігри,що виражають тривожність занепокоєння учасників ,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.

Не сваріть дитину за те,що вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

Тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .

Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину,не звинуватити,а просто виявити своє незадоволення.