

Массовый перевод детей на дистанционное обучение в школах стал серьезным испытанием не только для них, но и для их родителей. О том, как правильно с точки зрения образования и без проблем для психики организовать работу детей на дому, рассказывает кандидат психологических наук Елена Алфеева.

?? 1. Первое, что нужно сделать, и немедленно, — это планирование. Всю деятельность ребенка необходимо планировать, вместе с ним, естественно. Но придерживаться этих планов должны в первую очередь взрослые. Да, ребенку можно говорить, что сейчас ты поучишься, получишь какие-то оценки, но не факт, что он это возьмет для себя как схему поведения. Он будет оттягивать, ему будет казаться, что это не столь обязательно. Многие дети забывают смотреть сайты, соцсети, мессенджеры на предмет заданий от учителей. Так что родителю нельзя самоустраняться, и не важно, кто у него в семье – первоклассник или одиннадцатиклассник. Он должен быть в курсе, какие уроки и в какой форме проводятся, что и по каким предметам задано. В первую очередь для этого надо держать связь со своим классным руководителем, знать, как и где можно посмотреть все задания, потому что в разных школах это организовано по-разному.

Родитель должен выписать все предметы, которые есть у ребенка, имена, отчества и фамилии учителей, которые ведут эти предметы, выяснить, где и как даются задания по каждому предмету. Все эти данные необходимо оформить в таблицу, заполнить ее желательно вместе с ребенком, и оставить место для отметок о выполненных заданиях и вписывания новых. Причем эта таблица должна быть всегда на виду, ее нельзя сделать в электронном виде на компьютере или телефоне. Поэтому покупаем ватман, берем фломастеры и рисуем. Если есть сроки сдачи каких-то заданий, их тоже надо отметить (можно использовать цветные клейкие закладки). Выполненные задания рекомендуется зачеркивать, так проще оценивать, сколько уже сделано.

?? 2. Деятельность родителей по контролю обучения детей тоже надо запланировать. Это должны быть «напоминалки» о том, когда именно и какие задания надо проверить у ребенка. Это не обязательно делать каждый день, особенно если дети учатся в среднем или старшем звене – они уже несут определенную ответственность за себя. Но с младшими школьниками точно придется заниматься ежедневно, как и с детьми с индивидуальными особенностями развития – например, с синдромом гиперактивности. Такие «напоминалки» нужны потому, что дети часто забывают о своих обязанностях, и родители забывают тоже. А потом задания накапливаются, как снежный ком. Это приводит к тому, что все начинают нервничать – и дети, и родители, и учителя.

Если у ребенка нет доступа к компьютеру и нет возможности высылать задания в электронном виде, то эту задачу на себя тоже должен взять взрослый.

?? 3. Обязательно нужно соблюдать режим дня. Да, это тяжело, особенно когда никуда не надо выходить из дома. Но потом еще тяжелее детям входить обратно в режим, когда занятия в школе возобновятся. На самом деле, хорошо учиться гораздо проще, когда ты каждый день ходишь в школу. А дистанционное обучение – это ситуация определенной непонятности: ты вроде как на каникулах, но тебе насаждали столько, что учиться надо

каждый день. Поэтому сейчас, пока в школах каникулы, надо максимально разобраться со всеми задачами для ребенка: определить круг заданий, нарисовать таблицу контроля, продумать режим.

Многие дети, когда живут не по режиму, что называется, «дуреют»: становятся несобранными, неуживчивыми, непослушными. Поэтому режим нужен обязательно. Да, его можно немного смягчить: вставать не в 7 часов, а в 8, ложиться не в 21, а в 22 часа и так далее. Но подъем обязательно должен быть утром, а не в обед. Иначе это влечет за собой позднее засыпание, старшие дети будут сидеть перед сном за компьютером или с гаджетами, уставать и перенапрягаться. При этом первая половина дня – самое работоспособное время, когда лучше всего выполнять школьные задания. Кстати, задания, которые надо выполнить за день, необходимо определить еще вечером, чтобы ребенок заранее знал, на что ему настраиваться. Если родители при этом каждый день уходят на работу, они все равно должны контролировать соблюдение ребенком режима, например, по телефону.

В расписании на день обязательно надо предусмотреть прогулку для ребенка, потому что от сидения дома в одиночестве дети сильно устают. Но формат прогулки тоже надо обсудить, с кем и куда ребенок может пойти. С теми, кто недавно ездил за границу или в потенциально опасные регионы, общение лучше перевести в электронный вид на ближайшее время.

В режиме дня надо выделить время на вечернее выполнение уроков. Если ребенок при самостоятельной работе столкнулся с чем-то, что он не понял, не смог выполнить, то он должен отложить это на вечер и попросить родителей о помощи. Надо понимать, что ученик начальных классов, скорее всего, будет нуждаться в помощи взрослых при выполнении заданий постоянно. С такими детьми родителям лучше заниматься вечером несколько наперед, изучить побольше нового материала, чтобы на следующий день он смог самостоятельно решить какие-то задания.

Кстати, со временем карантина нам, в общем-то, повезло, потому что учителя в школах, как правило, отводят 4 четверть учебного года на повторение пройденного материала. Поэтому большинству учеников среднего звена будет необходим только контроль выполнения заданий. Из нового им, пожалуй, придется только читать литературные произведения. Тут родители могут им помочь тем, что найдут хорошие экранизации книг по школьной программе, созданные по сценариям, близким к оригиналам, благо сейчас многие онлайн-кинотеатры и интернет-порталы открыли бесплатный доступ к произведениям кинематографа. Хотя чтения это, конечно, не отменяет.

Также родители могут поискать для детей открытые уроки, лекции, учебники – сейчас их в свободном доступе достаточно много. Но на это, конечно, взрослым придется потратить свое время. Только не надо говорить ребенку: «Ну ты там поищи сам»!

И не забывайте, что вечером, после всех обязательных дел, должно быть свободное время с семьей, его никто не отменял. С детьми надо поговорить, и не об учебе, а о том, что ему действительно интересно.

Еще один важный момент: нельзя, чтобы для ребенка все дни стали одинаковыми. Даже если он основную часть времени проводит теперь дома, выходные должны быть настоящими

днями отдыха, нельзя их загружать обязательными делами. Да, сейчас не съездить всей семьей в развлекательный комплекс, но можно вместе погулять в парке, поиграть в настольные игры, выехать в лес.

?? 4. Ребенку надо обязательно дать возможность получать обратную связь от учителя. Особенно если у него нет возможности непосредственного общения с педагогом. Все время делать уроки и не получать оценки, одобрения грустно. Когда ребенок слышит от родителей: «Ты молодец», — это не совсем то, что нужно. Есть такие дети, которые вообще не могут работать без позитивного подкрепления, особенно это характерно для начальной школы. В таких случаях можно договориться с учителем, чтобы он позвонил и сказал ребенку лично: «Я вижу, что ты стараешься и делаешь уроки». Или попросить педагога написать об этом в мессенджере или соцсети и показать похвалу ребенку. Тогда ребенок понимает, что он не просто работает в пустоту, а учитель знает о нем, видит его старания, хочет ему помочь.

?? 5. Детям обязательно нужна двигательная активность. Когда они не могут выплеснуть избыток энергии, эмоций, у них гораздо быстрее копится усталость. Продумать, как эту двигательную активность реализовать, тоже надо родителям. Ученики старших классов в этом отношении более изобретательны, а тем, кто помладше, надо помочь. Можно пораньше достать из гаража или купить велосипед, самокат, скейтборд, если до сих пор до этого не доходили руки.

?? 6. С детьми нужно разговаривать. О том, что самостоятельная учебная деятельность – это этап взросления. Дети хорошо воспринимают, когда с ними разговаривают как со взрослыми, на равных. Но контроль при этом за их самостоятельной работой родителям надо сохранять.

И про эпидемию с детьми тоже нужно говорить. Нельзя нагнетать напряжение вокруг этой ситуации, но и умалять ее серьезность тоже не нужно. Эпидемия – это повод поговорить с ребенком о самодисциплине, которая проявляется в том, что мы моем руки, не ходим какое-то время к бабушкам и дедушкам, чтобы не заразить их, потому что они в зоне риска. Надо объяснить ребенку, что, скорее всего, летний отдых за границей отменяется, если он ранее был запланирован. Зато можно вместе с ним сесть и придумать, чем можно заняться летом в пределах Курганской области, это тоже может быть весело. Надо пояснить, что каждый сам отвечает за себя и за своих близких. Игнорировать ситуацию, скрывать, замалчивать – не правильно. Кстати, временная изоляция – это отличная возможность почувствовать истинную ценность живого человеческого общения.

?? 7. Если родителей тоже перевели на дистанционный режим работы, то ситуация в семье усложняется, конфликты усиливаются. Люди вообще чаще всего ссорятся в выходные, во время каникул, отпуска. В квартире сразу оказывается большое количество людей, которые не привыкли находиться вместе длительное время. У всех членов семьи есть свои варианты навигации: дети обычно занимают квартиру днем, родители – вечером, одни уходят, другие приходят. Поэтому когда все сразу вынужденно оказываются дома в одно время, необходимо каждому из них организовать свое собственное место, где можно будет уединиться. Кухня при этом не всегда подходит, потому что туда могут заходить другие члены семьи по необходимости – поесть, помыть посуду, приготовить еду. Зато могут помочь временные перегородки – шторы, ширмы. В крайнем случае, можно даже шкаф развернуть, чтобы за

ним у кого-то был свой уголок. Также важно четко распределить обязанности: у всех есть время, когда они работают, время на обед, время на отдых. Нужно определить, когда и кто уходит из дома, чтобы оставшиеся могли побыть в одиночестве, потому что это тоже важно.