

Мотивация в дистанционном обучении

Информация с сайта <https://optima.school/ru/info/sovety-roditelyam/motivaciya-v-distancionnom-obuchenii>

Одним из важнейших факторов успешного дистанционного обучения является правильная мотивация ученика. большую часть времени онлайн-ученик проводит в самостоятельном освоении материала. Для этого необходимы концентрация внимания, настойчивость, желание учиться. в дистанционном обучении многие виды традиционной мотивации работают не так эффективно, как в традиционной школе. Но некоторые, наоборот, приобретают особое значение. Вот на них и следует опираться родителям и педагогам.

Что традиционно мотивирует ребенка в учебе?

- Хорошие оценки.
- Одобрение.
- Успех. поощрение родителей и педагогов. Подарки и бонусы. Перспектива опередить или догнать сверстников.
- Страх. Прогнозы на будущий успех или неудачу в жизни и карьере. радость познания. возможность самореализации.

Далее по ссылке <https://optima.school/ru/info/sovety-roditelyam/motivaciya-v-distancionnom-obuchenii>

Настольные игры своими руками

<https://svoimirukamy.com/nastolnye-igry-svoimi-rukami.html>

Как справляться со стрессом

<https://youtu.be/cdxGKYNHymA>

Как говорить о вирусе с детьми

<https://youtu.be/6xWJ2jj7kMI>

Стресс глазами ребенка

https://youtu.be/6pJ_RfX2wss

Методика организации домашних игр и занятий с детьми

<https://youtu.be/lzMWcDSYuCA>

Чем занять детей дома во время карантина

<https://youtu.be/sGOgNDcGxe4>

Как повысить мотивацию ученика к учебе

<https://youtu.be/fUigVJAK6ZE>

Общи <https://youtu.be/fzt8ZY-EWaAe> правила организации воспитания и учебы дома

Ребенок и ответственность...

<https://planetaseminarov.ru/events/ha-rebenok-i-otvetstvennost-kak-priuchit-ego-k-organizovannosti-i-raspisaniyu.html>

Самостоятельные игры...

<https://dvoye-detey.ru/dosug/samostoyatelnyye-igry-ili-40-sposobov-razvlech-detey.html>

Растим детей навигатор

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>

Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции как у взрослых, так и у детей. Все по-разному реагирует на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и сам стресс, является процессом, которым можно и нужно управлять.

9 способов уменьшить тревожность и стресс



Ограничьте количество читаемой и просматриваемой информации о ситуации с коронавирусом, определите для себя время и частоту просмотра материалов



Социальные сети – наиболее активный источник фейковой информации, будьте внимательны, становясь их пользователями



Соблюдайте медицинские рекомендации и правила личной гигиены во время угрозы пандемии – это придаст вам уверенности в состоянии защищенности



Соблюдайте рекомендации органов власти вашего региона по вводимым ограничениям



Если произошла разлука с близкими, общайтесь с ними чаще – по телефону, сайту, экранной почте



Займитесь делами, которые отвлекут ваши мысли от ситуации с распространением COVID-19: хобби, чтение книг, просмотр любимых фильмов, рисование, домашняя уборка и другое



Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь



Поговорите о своём состоянии с человеком, которому доверяете



Если вы не можете справиться самостоятельно с переживаниями, которые испытываете, обратитесь в службу неотложной психологической помощи

Впишите сюда номер службы психологической помощи вашего региона:

В условиях распространения коронавируса закрываются детские сады, школы. Вместе с радостью от отмены занятий дети могут испытывать тревогу и страх по поводу самой ситуации, ее последствий, а также в связи с необходимостью продолжать учёбу после длительного перерыва.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ



Чаще общайтесь, не высказывая беспокойства, установите с ребёнком доверительные отношения



Ограничьте количество просматриваемой и читаемой детьми информации



Рассказывайте ребёнку о ситуации, чтобы он понимал происходящее и был уверен в том, что находится в безопасности



Доступно и понятно отвечайте на все вопросы ребёнка



Напоминайте ребёнку о правилах личной гигиены и о необходимости соблюдения вводимых в регионе ограничений



Помогите ребёнку составить распорядок дня и придерживаться его, определив время для учебных и любимых занятий



Сами сохраняйте спокойствие и адекватное отношение к происходящему – будьте для ребёнка образцом для подражания



Узнайте, что интересует вашего ребенка и, с учетом его возраста, найдите соответствующий интернет-портал



ЗАНИМАТЕЛЬНОЕ ОБЖ

Детские порталы, которые научат ваших детей основам безопасности жизнедеятельности – правилам поведения и оказания помощи в любых ситуациях: портал детской безопасности МЧС России «Спас Экстрим», «Дорога Безопасности», «ОБЖ.РУ» и другие



УМНИКИ И УМНИЦЫ

Если ребёнку нравится учиться и узнавать новое, даже если нет школьных занятий, поддержите его в этом. Для юных ученых сайты «Умники и Умницы», «Виртуальная лаборатория по химии», «Фабрика от Побединаского», «Нелюба 2.0» и другие



ПРОЧТЕМ КНИГУ ВМЕСТЕ

Совместное чтение книг – прекрасное и полезное занятие для родителей и детей. Сайт «Книги детства», Детская электронная библиотека «Пескеры» – здесь собраны все лучшие рассказы и сказки для детей русских и зарубежных писателей, а также сказки народов мира



ТЕАТР – ДЕТЯМ

Многие детские спектакли сегодня можно посмотреть в записи или в прямом эфире



ВИРТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО

Приобщайте ребенка к искусству и посетите вместе с ним известные музеи нашей страны и мира: «Эрмитаж», «Покровский музей», «Третьяковская галерея», образовательных искусств имени А. С. Пушкина, музея Московского Кремля, «Ауэр», «Британский музей» и другие



ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ

Зоопарки мира предоставляют возможность наблюдать за животными в онлайн-режиме

Простые правила безопасности, снижающие риск заражения коронавирусом:



Идите за продуктами в то время, когда в магазине меньше всего посетителей. По возможности, соблюдайте от них дистанцию в 1 метр.



Наденьте маску при входе в магазин. Следите за тем, чтобы не касаться рта или носа руками, которыми вы держались за корзину или тележку. Возьмите перчатки.



Старайтесь оплачивать покупки картой или приложением на смартфоне. Это позволит сократить контакт с кассиром и избавит вас от прикосновений к купюрам.



Вернувшись домой, вымойте руки и разберите покупки. Продукты в твердой упаковке – пластиковой, металлической или стеклянной – моются водой и мылом. Такая обработка легко смывает микробы.



Еще раз вымойте руки, а затем протрите кухонные поверхности, куда вы выкладывали продукты.



Овощи и фрукты тщательно мойте. Зелень, помидоры и огурцы можно замочить на 10-15 минут в воде, а затем их нужно хорошо промыть под проточной водой. Можно использовать нейтральное моющее средство, которое после мытья следует тщательно смыть.

КОРОНАВИРУС: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

✓ ОБУЧИТЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля или чихания. Объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо. Обеспечьте ребенка марлевыми повязками

✓ ПРОВЕРЯЙТЕ МЫТЬЕ РУК

Следите, чтобы дети мыли руки с мылом или антисептиком **регулярно**: после каждого выхода на улицу, посещения общественных пространств и даже после кашля или чихания

✓ ОТЛОЖИТЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

ВОЗ рекомендует воздерживаться не только от заграничных поездок, но и от любых.

✓ БОЛЕЙТЕ ДОМА

При первых **даже слабых** признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса

ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ,
САМОИЗОЛИРОВАВШИМСЯ
НА ВРЕМЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
КОРОНАВИРУСА (covid-19)



ВАМ НУЖНА
ПОМОЩЬ?



Доставка продуктов
и лекарств

8-800-200-34-11

КОМУ
ОКАЗЫВАЕТСЯ
ПОМОЩЬ:



Люди старше 60 лет
и маломобильные
граждане

ГОТОВЫ СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ
И ПОМОЧЬ СОСЕДЯМ?

МЫВМЕСТЕ2020.РФ



ОСТАВЬТЕ ЗАЯВКУ
НА САЙТЕ
#МЫВМЕСТЕ

Штабы по координации помощи
пожилым и маломобильным гражданам
организованы во всех регионах страны
Общероссийским народным фронтом,
ВОД «Волонтеры-медики» и Ассоциацией
волонтерских центров.



5 дней назад

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов психологической службы



1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.



2 ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Имеются ввиду регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.



4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов психологической службы



9 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:

- не контактировать с болеющими людьми
- не посещать массовые мероприятия
- как можно чаще мыть руки с мылом
- не трогать руками глаза, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку



10 ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.



11 ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЮЩЕМУ КОНТЕНТУ

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.



РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому расписанию дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не спешит.

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать расписание дня, ребенок будет знать, что порашло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых.

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому расписанию, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение расписания дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

- 07:30 – подъем, зарядка
- 08:00 – завтрак
- Дистанционное обучение**
- 08:30 – окружающий мир
- 09:00 – музыкальная пауза
- 09:10 – иностранный язык
- 09:40 – танцевальная пауза
- 09:50 – русский язык
- 10:20 – перерыв
- 10:30 – литература
- 11:00 – спортивная пауза
- 11:10 – математика
- 11:40 – проектная деятельность
- 13:00 – обед
- 13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки
- 14:30 – спортивная пауза
- 15:00 – выполнение домашних заданий
- 17:00 – полдник
- 17:30 – помощь по дому
- 18:00 – чтение литературы/занятия творчеством
- 19:00 – ужин
- 19:30 – свободное время, общение с друзьями
- 21:00 – подготовка ко сну
- 21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов психологической службы



5 ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ

Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушивайтесь к тому, что волнует ребенка, окружайте его любовью и вниманием.



6 ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ

Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.



7 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В МИРЕ

В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.



8 РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА

Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях

✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

✓ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

✓ **Мама, чрезмерно тревожные за своих детей,** обратите внимание на себя, свои желания, чувства.

Самое время подумать как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример - как прожить жизнь счастливо и полноценно.

✓ Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

— рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета

— разгрести залежи в шкафах

— сделать генеральную уборку

— почистить память смартфона и ноутбука

— посадить цветы и ухаживать за ними

— пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре

— устроить романтический ужин при свечах

— экспериментировать с рецептами блюд

— карантин использовать, чтобы наладить с детьми

эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.

✓ **Держите связь с реальностью!** И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит **через проживание 5 стадий:** отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

Главное не зависнуть в стадии отрицания - не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина.

✓ А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. **Обратитесь вовремя к психологу.**

Для этого сейчас даже из дома выходить не надо и воспользоваться онлайн консультацией