

## **Советы педагога-психолога**

### **Как помочь ребенку учиться дома**

Дистанционное обучение – серьезный тест для детей и их родителей, который определяет степень самостоятельности и ответственности детей. Ведь главная цель в воспитании детей - научить наших детей обходиться без нас.

Поэтому на период пандемии вы, как родитель, сможете понять, достаточно ли ваш ребенок самостоятелен, может ли он организовывать и управлять своим временем в отсутствии строгого контроля, сформировано ли у вашего ребенка умение учиться и сделать для себя соответствующие выводы. Тем более это будет полезно старшеклассникам, которые уже одной ногой на пороге к взрослой жизни. Вот несколько практических советов родителям по организации обучения дистанционно:

#### *1. Организация рабочего места.*

Организовать специально отведенное место для работы с заданиями.

Навести порядок на рабочем месте. В условиях беспорядка мозг начинает работать не над одной – самой важной - задачей, а над множеством мелких. Соответственно, упорядочив окружающее пространство, у ребенка повысится концентрация и способность созидать.

Все необходимое должно быть в зоне доступности руки. В то время как мобильный телефон и другие гаджеты (за исключением случаев, когда выполнение заданий предполагает их использование) – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

#### *2. Что бы ни случилось, никогда не совершайте самую большую ошибку многих родителей : НЕ делайте за детей домашние задания.*

От вашего решения сделать за ребенка работу не выигрывает никто. Даже если ваши намерения были чисты и вы просто хотели помочь, это не снимает с вас вины. Ведь вы укралли у ребенка его работу, самоуважение и чувство ответственности перед другими. Ничего хорошего из этого не выйдет. Вы можете повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуете «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например,

можно поучаствовать в дискуссии, задать вопрос и тогда урок превратится в познавательную игру. Для ребенка это повысит мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своего ребенка.

### *3. Дружелюбное общение и диалог*

Важно, чтобы ребенок сам принимал решение с какого предмета начинать выполнять задание учителя. Обсудите с ним, что ему поможет, а что может помешать при выполнении заданий.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. При этом, если ребенок смог выполнить и понять без вашей помощи, выражите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

### *4. Тайм-менеджмент.*

Большинство школьников плохо ориентируются и чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку, для этого:

- составьте план на каждый день (письменно), а вечером подробно его проговаривайте

- часы и таймер у школьника должны находиться перед глазами. Никогда не используйте в качестве часов – мобильный. Купите и поставьте простой старомодный будильник.

- полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (работа на компьютере), 15-40 минут без компьютера. Перерыв между отрезками работы 5 минут, между сменой самого предмета 10-15, в который можно заниматься чем угодно ( если ребенок работал на компьютере, то отдых должен быть без использования гаджетов).

### *5. Без санкций и стимулов не обойтись.*

С самого начала следует провести разговор с ребенком, где четко обозначить его обязанности как ученика и заставить их выполнять. Каким образом вы будете «штрафовать» или поощрять ребенка - решать вам.

### *6. Контролируйте выполнение уроков.*