

Дистанционное обучение, *рекомендации школьного психолога родителям.*

Мы оказались в не простой, не привычной для всех нас ситуации. Как образовательной, так и жизненной.

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка к самоорганизации.

1. Следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
2. Многие современные школьники плохо чувствуют время и не умеют его распределять. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы. Полезно разбить работу на отрезки, не забывая о перерывах. Для наилучшей организации и визуализации своих дел, можно воспользоваться таким приемом которые используют в тайм-менеджменте и планировании, SCRUM-доска. SCRUM-доска состоит из колонок и стикеров с задачами, это своего рода игра-соревнование-самоорганизация.

Стикеры с задачами продвигаются по колонкам по мере приближения к состоянию «сделано».

➤ Как устроены колонки:

«Бэклог»

В эту колонку попадают задачи с пока неопределённым сроком выполнения, вроде «надо не забыть когда-то потом при случае сделать». В общем, они на виду, и когда придёт их черёд — про них не забудут.

Например, посмотреть какой-нибудь мультфильм или фильм, разобраться на полке с игрушками. Т.е. дела, которые хорошо бы сделать, но срок их выполнения не жизненно важен.

«Надо»

Это уже не просто идеи, а конкретные задачи, которые нужно сделать на этой неделе. Они туда попадают и из бэклога, и напрямую (например, в школе что-то задали). Часть стикеров тут появляется вечером воскресенья, а часть добавляются в течение недели.

«Делать»

Это задачи на день. Часть задач здесь оказывается вечером накануне, из колонки «надо» или напрямую. Например, уроки, которые прислал учитель или конференция, которую обязательно нужно посмотреть.

«Проверка»

Промежуточная колонка, куда ребенок перемещает сделанные (по его мнению) дела. Оттуда они попадают (или не попадают) в «Готово».

После Вашей проверки – совместного анализа, выполнения задач.

«Готово»

В эту колонку задачи попадают из «Проверки», но не всегда. Например, ребенок выполнил д.з., а при проверке вы заметили, что задание выполнено не до конца или например ребенок вытирал пыль и схитрил и вытер не везде, в этом случае стикер возвращается в «Делать».

Бэклог	Надо	Делать	Проверка	Готово
«Не забыть сделать, если будет возможность»	Дела на эту неделю.	План на день и дела, которые сейчас в работе.	Ребёнок переклеивает сюда сделанные дела.	Дела перемещает взрослый после проверки.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями по средствам whats app и других электронных сервисов.

3. А также, можно вспомнить давно забытое доброе старое средство связи, такое как письмо (бумажной форме). Письмо можно написать друзьям и родственникам. Договориться об обратной связи.
4. Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – 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.
5. Также важен позитивный настрой. Важен диалог, уважительное и дружелюбное общения между всеми членами семьи.
6. Так же не стоит забывать про физические упражнения, например утренняя зарядка или танцы под любимую музыку и т.д.

Физическая активность помогает справиться с унынием и грустью за счёт того, что она оказывает на головной мозг на гормональном уровне такое же воздействие, как и препараты, снимающие признаки депрессии. Энергичные движения, физкультура и спортивные нагрузки запускают нужные процессы в нейронах головного мозга, в том числе постепенно увеличивают выработку нейромедиатора сератонина. Это означает, что постепенно психоэмоциональное состояние становится более стабильным и радостным.

7. Не забывайте о взаимных объятиях.

8. Радуйтесь вместе любым успехам. Будьте оптимистами!

9. Будьте терпимы и снисходительны друг к другу. Для успокоения, сосредоточения и поднятия настроения используйте, такой эффективный метод как дыхание.

Медленное дыхание увеличивает активность блуждающего нерва и усиливает деятельность парасимпатической системы, отвечающей за отдых и релаксацию.

Быстрое дыхание дезактивирует парасимпатическую нервную систему, обычно активную в ситуации стресса. Быстрое дыхание может сделать человека более активным и возбужденным.

➤ Упражнения на дыхание, чтобы **сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться.**

Эти упражнения достаточно просты, но всегда очень эффективны.

● Для успокоения, если ребёнок перевозбудился или сердится: вдох на четыре счёта и выдох на четыре счёта. Ваша задача — научить ребёнка в стрессовой ситуации переключить всё внимание на дыхание и сделать 8-10 таких циклов. Этот же способ подходит для того, чтобы сосредоточиться перед выполнением задания.

● Для расслабления выдох должен быть в полтора раза длиннее вдоха. Поэтому если немного удлинить выдох и считать хотя бы до пяти, это поможет детям успокоиться ещё быстрее. Цикл выглядит так: вдох через нос на четыре счёта, выдох через рот на пять-шесть счётов. Повторять весь цикл нужно 8-10 раз.

И наоборот, если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться в ситуации усталости и грусти.

Во время объяснений вы можете считать вслух, дети считают «про себя».

10. Давайте возможность детям выспаться.

11. Не забывайте о досуге. Играйте в настольные игры, рисуйте, лепите из пластилина и т.д.

12. Приготовьте что-нибудь вкусненькой вместе.

И самое главное: будьте счастливы и здоровы!

Психолого-педагогическая служба Школы 1212.