

Психологическая шпаргалка для родителей:
как помочь ребенку победить тревогу,
вызванную распространением коронавирусной инфекции
и успешно учиться на дистанционном обучении

Итак, дети остались дома и перешли на дистанционное обучение. И для детей, и для родителей это сложное и напряженное время.

Что же нужно сделать для того, чтобы этот период для всех прошел менее «болезненно»?

1. Не нагнетайте тревогу и страх.

Скорее всего, опыта домашнего обучения нет ни у вас, ни у вашего ребенка, и таких семей сейчас большинство. А всё, что не вписывается в привычную нам картинку, конечно пугает, нарушает наше ощущение безопасности и стабильности.

Сейчас очень многие взрослые испытывают стресс от утраты контроля над своей жизнью и чувствуют себя беспомощными. Желание как-то успокоить тревогу порождает кучу бессмысленных действий и разговоров. Так рождается паника и неадекватные реакции (эмоциональные срывы, нагнетание ситуации, избыточные меры защиты или, наоборот, полная беспечность).

Поэтому, первое, что надо сделать — выдохнуть, перестать суетиться. Вернуть себе здравый смысл. И только после этого разговаривать с ребенком. Например, "Некоторый период времени ты будешь учиться дома. Это значит, что от тебя будет требоваться больше организованности, а от меня - больше помощи и готовности наладить для тебя все технические моменты. Давай будем помогать другу. Ты мне тем, что будешь выполнять в срок то, что требует учитель. А я - буду поддерживать тебя как могу: объясню, помогу разобраться в технических вопросах."

2. Сформируйте интерес к новому опыту. Не забывайте, ребенок в первую очередь смотрит на вас – на вашу реакцию и отношение к новшествам.

Заранее обговорите, в каком режиме вы будете строить свой день и постарайтесь найти для этого какую-то простую понятную мотивацию. Для ребенка это может стать новой игрой. Также можно рассказать о выгодах быстрого и качественного выполнения учебных заданий, используя для этого систему поощрений. Проговорите о том, что вы готовы будете помогать и поддерживать в случае возникновения затруднений. Если вы работаете, договоритесь, к кому из взрослых ребенок сможет обратиться в случае возникновения бытовых или технических проблем. У ребенка должно быть несколько номеров телефонов для связи. Обязательно составьте распорядок дня, близкий к школьному и обсудите его с ребенком. В ходе дистанционного обучения не забывайте, чтобы ребенок делал перерывы (это не только перекус, но и двигательная активность, упражнения для снятия напряжения с глаз).

Подростку особенно важно соблюдать режим дня. При отсутствии контроля со стороны взрослого, к сожалению, большинство подростков выберет пассивный режим дня (откладывать все дела «на потом», поздно ложиться, поздно вставать). В этом возрасте подростку важнее сохранять общение со сверстниками, чем придерживаться распорядка дня и ответственно относиться к выполнению домашних заданий. Но в этом возрасте есть и свои плюсы – ребята уже хорошо разбираются в современных технических средствах, а значит будут намного самостоятельнее в использовании различных средств дистанционного обучения. Предложите подростку сначала самому попробовать спланировать свой день, включая перерывы на общение, отдых и еду. Обсудите вечером, что получилось, а что нет, внесите свои поправки на уровне совета или предложения (старайтесь не критиковать, исключите негативизм и иронию). По возможности сохраните общение своих детей с друзьями (но только с использованием технических средств). Не используйте в этот период запрет на общение, как способ влияния на подростка. Если в семье несколько детей, то привлечите подростка к помощи в контроле за дистанционным обучением младшего ребенка. При этом предложите ему в качестве бонуса снять какие-то обязанности по дому.

3. Обозначьте правила.

По понятным причинам учебный процесс дома будет отличаться от школьного.

Обсудите с ребенком заранее такие вопросы:

Во сколько подъем и начало занятий?

Сколько перерывов между уроками?

Сохраняете ли вы внешкольные занятия?

Какие появятся или сохранятся обязанности по дому?

Как будет осуществляться контроль за выполнением заданий?

Эти и многие другие моменты обозначьте лучше письменно. Иначе может возникнуть множество конфликтов, негодований и возмущений.

4. Установите контроль

В данный период ответственность за безопасность вашего ребенка лежит полностью на ваших плечах. И если младший школьник легко может принять ваш материнский или отцовский контроль, то подросток скорее всего устроит бунт или будет пренебрегать установленными правилами.

Договоритесь «на берегу» о том, как вы будете отслеживать успехи своего ребенка, и какие будут санкции за несоблюдение правил.

Звонки, WhatsApp и все современные средства связи вам в помощь, если вы на работе. Договоритесь о ежедневном звонке (или нескольких) в течении дня в определенное время, чтобы вы понимали, как ребенок справляется с новыми обстоятельствами. Во время общения старайтесь быть доброжелательными, позитивными, похвалите, порадитесь тому, что ребенок старается придерживаться установленных правил. Не забывайте интересоваться его настроением и успехами.

Дорогие родители, в этот сложный период очень важно сохранять хорошие отношения со своими детьми, внутри своей семьи! Не забывайте о том, что вы тоже можете обращаться к ним за посильной помощью. Объясните детям, что в этот непростой для всех период распределение домашних обязанностей — это один из видов помощи и заботы друг о друге.

Если вам приходится сейчас работать «на удаленке», то вашим детям полезно это увидеть, это тоже новый опыт для них. Покажите им пример, как вы ответственно относитесь к своим делам, обязанностям, также соблюдаете определенный распорядок дня, и самое главное - сохраняете спокойствие.

Не забывайте, дорогие взрослые, что дети наблюдают за вашим поведением и эмоциями, именно у вас учатся управлять своими чувствами в трудный для них период. Помните, что забота о психологическом состоянии также важна, как забота о физическом здоровье. Берегите себя и своих близких!