

Рекомендации родителям для организации образовательного процесса в ситуации самоизоляции.

В нашей стране сложилась такая ситуация, что наши дети, да и мы, сидим дома в замкнутом пространстве. Сама ситуация является стрессом не только для ребенка, но и для взрослого: нет выхода эмоциям, переключения внимания. Сбивается привычный ритм жизни, а тут еще и надо выполнять задания учителей, как нам кажется, которые скидывают массу информации. И на все это катастрофически не хватает времени, невозможно организовать процесс обучения, масса отвлекающих ситуаций. И чтобы родителям было немного легче организовать процесс обучения, следует соблюдать несколько правил и рекомендаций.

- Соблюдайте режим сна. Вставайте и ложитесь примерно в то же время, что и до карантина. Когда все наладится и ребенок снова пойдет в школу, ему будет легче вернуться в учебный ритм. Взрослых это, кстати, тоже касается: если дети видят, что родители стали ложиться далеко за полночь, им сложнее соблюдать дисциплину. Своего рода самоорганизация и дисциплина.
- Вместе с ребенком продумайте план занятий на каждый день, пропишите время обеда и отдыха — хорошо, если у вас и ребенка они будут совпадать. Лучше распечатать и повесить план на видное место, а при любой конфликтной ситуации ссылаться на то, что у вас был договор.
- Без помощи учителя на какие-то предметы может уходить больше времени. Если в обычное время на домашнее задание по математике ребенок тратил 40 минут, а теперь — час, это нормально. В случае, когда с самодисциплиной у ребенка все неплохо, можно ограничиваться составлением списка задач на день: пусть он выполняет их в произвольном порядке. Главное — чтобы к концу дня было сделано все.
- В графике, который вы придумали для себя и ребенка, обязательно должны быть перерывы по 15–20 минут, и занять их можно по-разному. Сыграйте в настольную игру, сделайте зарядку: возможно, вам захочется повторить химический опыт или смастерить двигатель из батарейки и проволоки. Специалисты также рекомендуют отвлекаться на занятия, развивающие мелкую моторику, — например, на пазл или кубик Рубика, достать старый разобранный лего и собрать что новое свое, тем самым развиваем воображение фантазию.

- Комнату, где учится ребенок, нужно регулярно проветривать. Когда воздух застаивается, и детям, и вам может быть сложнее сосредоточиться.
- Многих выпускников сильно тревожит ситуация с карантином: сроки сдачи ОГЭ и ЕГЭ перенесли на июнь. Однако сдавать экзамены все равно придется. Важно объяснить подростку, что перенос экзаменов — не повод отлынивать от подготовки, наоборот: можно использовать дополнительное время, чтобы подтянуть знания. В конце концов, у выпускников прошлого года такого преимущества не было.

Ведь несмотря на всю сложность ситуации, мы можем больше проводить времени со своими любимыми детками играть в настольные игры, смотреть вместе познавательные программы и фильмы, чтения книг перед сном, придумать множество совместных занятий и просто поговорить по душам, чего больше всего не хватало нашим детям. Будьте здоровы берегите себя и своих близких!

<https://meduza.io/feature/2020/04/07/kak-organizovat-uchebu-doma-chtoby-samoizolyatsiya-ne-prevratilas-v-kanikuly>