



Домашнее обучение: инструкция по выживанию!

Дети в шоке? Учителя в ужасе? А у родителей уже дёргается глаз?

Дистанционное обучение стало настоящим испытанием для всех родителей детей от 6 до 17 лет.

Что же делать со всем этим?

Мы спросили родителей-психологов, как они организуют процесс и справляются с напряжением.

1. "Чтобы перестроиться нужно время!"

Не стоит ожидать, что все сразу будет хорошо получаться. Любое резкое изменение - это стресс. Отсюда эмоции, недопонимание и снижение работоспособности. Мы это проходили сотни раз. Наш организм знает, как с этим справиться. Немного выдохните и дайте себе время.

2. "Нас спасает распорядок дня"

Распорядок дня, как бы это банально не звучало, даёт и ребёнку и взрослому ощущение стабильности. Позволяет справиться с происходящим хаосом.

3. "Без перерывов никак!"

Страшные истории про 5-8 часовое обучение наводнили интернет. Остаётся задаться вопросом. Как ребёнок, который с трудом отсиживал 40 минутный урок, справляется с этим? Многим родителям помогают перерывы на физкульт-минутки, просто на отдых и, конечно же, на обед.

4. "Поддержка сейчас важнее оценок"

Просто вспомните, когда последний раз ваши школьные оценки влияли на вашу жизнь. А слова поддержки и уверенности в вашем успехе?

Оценки вашего ребёнка не характеризуют вас как плохого или хорошего родителя, а вашего ребёнка как глупого или умного. Они показывают только процент знаний, который вашему ребёнку удалось усвоить на данный момент.

А вот слова "Ты справишься!", "Это неважно, я все равно тебя люблю" очень сильно могут повлиять на личность ребёнка и в будущем.

5. "Вы не обязаны вдруг стать самыми лучшими педагогами, а дети - прилежными учениками"

Примите тот факт, что дети многого не поймут, а вы не сможете им объяснить. В конце концов, когда способ построения римской конницы (из примеров домашних заданий) стал самым важным вопросом?

6. "А что будет, если мы что-то не сделаем? Да ничего!"

Не успеваете, не получается объяснить, у вас есть работа или маленькие дети, которые требуют ухода. Не стесняйтесь сказать об этом учителю.

7. "Мы используем видео с YouTube"

В эпоху глобализации и интернета, практически любую информацию в разном формате можно найти. Это огромная возможность для вашего ребёнка научиться работать с информацией. Находить интересные, полезные и достоверные источники информации и быть критичным к ней.

8. "Я неидеальный родитель. А где вы таких видели?"

Раздражаетесь и злитесь на детей? А потом корите себя за это? Дети тоже на нервах? Психуют, плачут и быстро устают? Посмотрите первый пункт, и вы поймёте, почему это происходит. Будьте честны в своих чувствах, говорите о них. Дети должны знать, что вы злитесь не на них, а на ситуацию. И это нормально!

9. "Не сердитесь на учителей!"

Им сказали сделать то - не знаю что, так - не знаю как. Они стараются и тоже с трудом сейчас справляются со стрессом. Самый лучший вариант сейчас - договариваться!

Ссылка на материал <https://vk.com/kzndoverie>, <https://vk.com/clubospzn>

На сайтах центра «Доверие» и «Служба примирения» вы найдёте много интересного и полезного материала