

Памятка для родителей 1

Как дома поддерживать учебный настрой.

Весенние каникулы затянулись. Выходить на улицу возможно только в *исключительных* случаях. Такая обстановка может напрягать и раздражать, ведь приходится находиться в четырех стенах с одними и теми же, пусть самыми близкими, людьми длительное время. Но жизнь продолжается, учебный процесс перешел в дистанционный формат, и наша задача, как взрослых людей, отвечающих за образование своих детей, научиться самим и показать на своем примере, что обучаться можно и нужно в любых условиях. Безусловно, особое внимание следует уделить обучающимся начальной школы, поскольку дистанционное обучение для среднего и старшего звена уже знакомо.

В первую очередь нужно внутренне принять решение включиться в учебный процесс и помочь в этом своим детям. Семье придется сконцентрироваться еще на одной важной задаче: объединить свои усилия для создания учебной обстановки дома. Это не значит, что жизнь семьи должна целиком и полностью сосредоточиться на учебной деятельности детей, но внести кое-какие коррективы в распорядок семейного быта необходимо.

Важно спокойно, без суеты и излишних переживаний признать, что новая, дистанционная форма обучения имеет место быть.

Будет полезно отнестись к этому как к необычному и даже весьма интересному приключению, как к уникальной возможности проявить свои незаурядные способности, которая выпадает 1 раз в жизни. Позитивный внутренний настрой родителей, предвкушение чего-то увлекательного благотворно скажется и на детях.

Следует изучить новые условия обучения: зарегистрироваться на новой учебной платформе, исследовать её возможности и ресурсы, рассмотреть оформление, освоиться в учебном кабинете, проверить ссылки, отработать др. технические моменты. Совместное включение в учебный процесс будет способствовать установлению более близких контактов среди членов семьи. Конечно, если ваш ребенок – подросток и сам успешно справляется с поставленной задачей, лезть к нему со своей помощью будет неуместно и даже в некоторых случаях вредно.

Родителям не мешало бы ознакомиться с планом обучения на день или на неделю. Постановка цели поможет сориентироваться и освоиться в новом состоянии – обучении не выходя из дома. Хорошую службу могут сыграть Трекеры привычек.

Целесообразно было бы соблюдать режим. Крайне необходимо восстановить обычный режим сна, важно вставать в одно и то же время, не давая себе послаблений даже в выходные. А чтобы ночной сон был крепок, надо отказаться от дневного сна, а вечером — от тяжёлой пищи, кофеина, тяжёлых физических нагрузок и источников лишнего света в доме.

«Режим питания нарушать нельзя», – говорил друг Незнайки из Солнечного города, и был абсолютно прав. Вот только нарушать режим сна и дня так же вредно, как и питания. Любые временные сбои очень плохо влияют на организм. Рабочий ритм помогает рабочему процессу.

Влиться в рабочий режим и поддерживать его поможет составление списка дел. Таким образом будет проще контролировать исполнение намеченных планов и почувствовать свою результативность, что в ответ придаст больше сил.

Совместный просмотр и обсуждение дистанционных уроков благотворно скажется на сплочении семьи и разнообразит быт, если придать этому соответствующее значение.

Также стоит сразу составить и план отдыха, чтобы чередовать физическую и умственную нагрузку. В помощь родителям и детям будут предложены различные физминутки.

Главное: не делайте все в один день. Выпишите на лист свои задачи на ближайшие две недели в три колонки: срочное, среднее и долгосрочное. После выполнения каждой вычеркивайте или обводите задание. Визуализация всегда помогает структурировать все в голове, а вместе со стройностью приходит и спокойствие.

Маленькая хитрость: в первые учебные дни можно порадовать себя и своих домочадцев вкусным завтраком, обедом или ужином, ожидание чего-то приятного по утрам, после занятий, будь то вкусный чай, омлет, приятная музыка или совместное занятие, – все это станет отличной мотивацией.

Мотивация – главный источник успешного обучения. Используйте его во благо себе и своим близким.