

## Ψ Как помочь ребенку, если у него не получается заниматься онлайн, и учеба вообще не идет?

Материал подготовила педагог – психолог Чурносова О.Н.

Апрель 2020 года.

«Пожалуйста, не относись к этой новой форме обучения как к ужасной каре или, наоборот, избавлению от «доставучих» учителей. Это просто опыт и период, который нужно пережить. Своего рода тренировка перед университетом, где во многом будет очень похоже.

Тяжело сейчас всем. И нам всем нужно пережить это время. Да, переход на дистанционное обучение вряд ли был твоим осознанным выбором, но стенания и нытье никому не помогут. Скорее уж наоборот — накалят и так не слишком спокойную обстановку.

Родители не хотят тебе помешать, не хотят влезать и разузнавать. Они люди другого поколения и мало того что в принципе не сдавали так ЕГЭ, так они ещё и в целом, скорее всего, слабо представляют, как учат сейчас. И все их попытки «влезть» — просто желание помочь и поддержать, быть в курсе твоей жизни.

Попробуй объяснить им, что ты делаешь, поделись, как ты готовишься, какие у тебя проблемы, спокойно попроси помощи или, если нужно, уединения. Выслушай их ответ. Взаимопомощь и поддержка друг друга — вот что необходимо и действительно помогает.

### • А теперь немного лайфхаков

(Лучшие мини-советы пусть их немного, но они могут изменить вашу жизнь к лучшему)

- Знаешь ли ты, что мозг крепко привязан к ритуалам? Все эти простые ежедневные мелочи, из которых складывается день, очень важны! И сейчас, когда у тебя их нет, необходимо их заново изобрести. Например, я после завтрака всегда чистила зубы, еще раз умывалась холодной водой, наливала стакан воды и садилась за стол. Всё, с этого момента я готовлюсь. Меня никто не отвлекает — и я не отвлекаюсь сама!
- Потребуется время, чтобы привыкнуть к тому, что дома не только отдых и расслабление, а ещё и учёба. С этим помогает справиться чёткое разграничение зон. За столом — учёба, в кровати и на диване — отдых, за обеденным столом — еда. Так ты будешь автоматически переключаться и, соответственно, отдыхать.
- Уверена, ты эту технику уже знаешь, но всё равно напишу о ней — используй «помодоро» (таймер на 25 минут, в течение которых ты занимаешься только одной задачей). И, кстати, 25 минут — совсем не обязательное условие. Обучение в своём темпе тем и хорошо, что ты можешь менять почти всё! Делаешь задание, и уже звенит таймер, а не хочешь останавливаться? Не надо! Смысл «помодоро» в том, чтобы войти в поток, и если у тебя это получилось — поздравляю :)
- Не забывай награждать себя! Шоколадки, время в соцсетях, серия любимого сериала, просто поваляться на кровати в наушниках — используй то, что помогает именно тебе. Можно отдыхать раз в день вечером, можно — каждые полтора-два часа. Смотри, как удобнее именно тебе.
- Приоритизируй (ищите с помощью текстовых запросов или картинок, добавляйте свои находки в коллекции и делитесь ими с друзьями). Есть такая штука — матрица Эйзенхауэра (пример распределения дел, инструмент расстановки приоритетов). Первую неделю проще и удобнее расписывать её ежедневно, но со временем в голове ты уже автоматически будешь распределять всё: важное и срочное, важное и несрочное, срочное и неважное и т. д.
- Один-два дня в неделю должны быть посвящены отдыху. И смена деятельности не работает. Проверено лично мной, исследовано и доказано самыми разными учёными. Отдых — это именно отдых. Смысл именно в том, что сила воли отдыхает.
- Ни в коем случае не пренебрегай сном! И не только потому, что в это время ты растёшь (хотя это тоже), а потому что сон влияет на всю твою жизнь. Буквально! И больше всего — на способность к изучению и запоминанию информации. Подробнее об этом — в прекрасной книге Мэттью Уолкера «Зачем мы спим», которую я советую прочитать каждому. Маленькая затравочка: невозможно отоспаться на выходных, это так не работает. Если нет возможности читать всю книгу, то найди сокращенное в интернете. Серьёзно, она полностью изменит восприятие сна!
- Не забывай о физической активности. Дома с этим сложно, понимаю, но всё же. Активная уборка под музыку, танцы, пока кипит чайник, зарядка ежедневно, потягушки каждый час — уже что-то.

## Не гонись за продуктивностью

Наверное, это странно выглядит после всего текста выше, но, в общем-то, все эти лайфхаки — не для того, чтобы делать больше, а чтобы делать столько, сколько необходимо, прикладывая меньше усилий. Убиваться до состояния «дополз до постели, ближайшие несколько часов не трогать» совершенно точно не надо.

Стресс, а это именно он, плохо сочетается с активной учёбой — это приводит ко всяким страшным штукам вроде выгорания. Оно тебе надо? Не думаю. Делай столько, сколько можешь. То, что кто-то в инстаграме учится сутками напролёт, не значит, что тебе нужно так же»

Мы говорим про детей, которым сложно даётся образование на удалённом расстоянии (мало кому, включая родителей и учителей, оно даётся легко):

*У меня есть сомнения, что дело в изоляции, честно говоря. То есть технические проблемы нужно решать — научиться пользоваться программами, знать расписание занятий, где брать домашние задания и так далее. Важно, чтобы был компьютер и интернет. В этом месте родители могут помочь, если это нужно. А остальное не отличается от того, что было раньше, — те, у кого есть мотивация, продолжают заниматься.*

*Но я бы точно предложила не использовать агрессивные методы: они не помогали раньше, не помогут и сейчас. Лучше попробовать определить конкретные задачи, не бросаться сразу на всё. Если ребёнок еле тянул материал, на тройки, не требовать звёзд с неба, а подумать, как можно поддерживать текущий статус в режиме удалённой работы. Опять же, сейчас родители часто могут отслеживать полностью, как занимается подросток. Это отдельная большая тема, она не только про изоляцию. Если коротко, то всё ещё актуален вопрос, кому это нужно больше и для чего.*

### **Как помочь себе и близким самоорганизоваться? Ведь взрослым всё равно надо работать, а детям — учиться.**

*Проговаривать правила, рассказывать близким о своём состоянии, уделять время себе, разрешить себе паниковать и ничего не делать. Заботиться — о себе и близких. Это такие общие вещи, но они имеют большое значение. Отношения в семье важнее сделанных уроков или помытой посуды.*

*Плюс, мне кажется, люди часто знают, какие способы снимают тревожность, а какие подходят им больше всего — этот опыт тоже можно использовать. Но только с оговоркой — от деструктивных методов лучше воздержаться. К «общим» способам можно также отнести рекомендацию разделить рабочее и личное время, не работать там, где спишь и ешь, определить время для работы и не-работы. Важно попробовать организовать пространство. А всем, кто живет вместе, договориться, какие у вас сейчас будут работать правила.*

### **Правильно поставлен вопрос - как помочь.**

1. принять для себя, что другого выхода сейчас нет и надо осваивать новые технологии. Это пригодится и в будущем.
2. учитель (классный руководитель) обязан быть на связи и разъяснить все нюансы удаленной учебы. Не бойтесь спрашивать, это его работа.
3. настроить ребенка на то, что всё получится, просто надо разобраться.
4. не паниковать, набраться терпения.
5. не делать уроки вместо ребенка. Это его труд.
6. за каждую победу награждать себя и ребенка вкусняшкой или чем-то приятным.

**Любите своего ребенка, даже если что-то не получается!**



