Уақытша Қашықтықтан оқытудағы балалардың ата-аналарына ұсынымдар: психологтың кеңестері

Ең алдымен, сіз өзіңізге және балаға күнделікті әдеттегі тәртіп пен ырғақты сақтауыңыз керек (ұйқы және ояту уақыты, сабақтың басталу уақыты, олардың ұзақтығы, "үзіліс" және т.б.). Күнделікті режимдегі күрт өзгерістер баланың бейімделу қабілетін айтарлықтай қайта құрылымдауға және шамадан тыс стресс пен стресске әкелуі мүмкін.

Баланың эмоционалды жағдайы ересек адамның (ата-анасы, туыстары) жағдайына тікелей байланысты. Басқа елдердің ата-аналарының тәжірибесі өзін-өзі оқшаулау режиміне бейімделуге біраз уақыт кететінін және бұл қалыпты процесс екенін көрсетеді.

Сабырлы, ұстамды болыңыз, балалардың вирус туралы және т.б. сұрақтарына жауап беруден аулақ болыңыз, Сонымен қатар пандемия жағдайы мен оның қауіп-қатері туралы ұзақ талқылауларға бой алдырмаңыз. Интернет желілерінен" қасіреттер " туралы мәліметтерді ұнатпаңыз!

Балаларды қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру туралы мектептен алған ұсыныстарды түсінуге тырысыңыз. Тек сынып жетекшісінен және мектеп әкімшілігінен алатын ресми ақпаратқа назар аударыңыз.

Ата-аналар мен мектеп оқушыларының жақындары, егер олар балаларымен бірге "игеруге" тырысса, Қашықтықтан оқытудың тартымдылығын арттыра алады. Мысалы, сіз балаға сұрақтар қойып, пікірталасқа қатыса аласыз, содан кейін сабақ қызықты, танымдық ойынға айналады. Бала үшін бұл мотивацияны арттыру мүмкіндігі, ал ата — аналар үшін-балаларын жақсы білу және түсіну.

Үйде мәжбүрлі түрде болу кезінде сізге және балаға жақын әлеуметтік ортамен (телефон, мессенджер арқылы) байланыста болу маңызды, алайда жалпы алынатын ақпараттық ағынды (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі таспалар) азайту қажет. Өзекті жаңалықтардан хабардар болу үшін бір жаңалықтар көзін таңдап, оған күніне 1-2 реттен көп емес бару жеткілікті (мысалы, таңертең — таңертеңгі істерден, рәсімдерден кейін, біраз уақыт демалу керек-кешке, бірақ ұйқыға дейін 2 сағаттан кешіктірмей), бұл алаңдаушылық деңгейін төмендетуге көмектеседі. Жақындарыңызбен сөйлескен кезде коронавирусқа және басқа да алаңдаушылық тудыратын тақырыптарға назар аудармауға тырысыңыз.

Жақындарыңызбен қарым-қатынас жасау үшін балаңызға "ақпараттық шу", кейде жалған ақпарат тарататын әлеуметтік желілерден аулақ болуға кеңес беріңіз. Бір мессенджерді өзіңіз таңдаңыз (мысалы, Telegram, WhatsApp, Viber) және маңызды байланысты сол жерге көшіруге тырысыңыз. Әлемдегі өзекті жағдайды талқылай отырып, чаттарға жиі барудан аулақ болған жөн. Күніне 1-2 рет бару жеткілікті. Мессенджерлердегі кез-келген чатты үнсіз режимге қоюға болады және қажет болған жағдайда ғана баруға болады.

Үйде отырып, бала сынып, достармен (қоңыраулар, ВК, топтық чаттар) сөйлесуді жалғастыра алады. Ата-аналар виртуалды жарыстар (мысалы, оң естеліктер және т.б.) және басқа да оң іс-шаралар туралы түсінік бере алады. Сіз жасөспірімдерді қызықтыратын тақырыпта (спорт, музыка, кино, тамақ дайындау) өз влогтарын жүргізуді бастауға шақыра аласыз.