

Дистанционное обучение, продолжившееся почти весь 2020 год, многое изменило в жизни школьников и их родителей.

За короткое время ученикам пришлось войти в новый формат обучения, а их родителям окунуться в непривычный образовательный процесс детей, о котором большинство из них ранее даже не имели представления.

Теперь, когда всё вернулось на круги своя, многие дети и родители столкнулись с тем, что вернуться к прежнему режиму не так просто. Психологи выделяют несколько важных причин.

Во-первых, активное использование компьютеров и гаджетов во время дистанционного обучения, которые ассоциировались у школьников больше с играми и развлечениями, привело к тому, что взрослым стало ещё сложнее препятствовать использованию гаджетов при выполнении школьных заданий.

Смешивание функций игр и учебы на одном устройстве отрицательно сказывается не только на са-

моконтроле и мотивации к учебе, но и на здоровье детей.

Поэтому родителям нужно контролировать, какое количество времени их ребёнок проводит с гаджетом и для каких целей. Здесь важен и личный пример родителей, которые сами будут активно общаться с детьми в реальном времени.

Во-вторых, для того чтобы ребёнок вернулся в привычный учебный ритм, необходимо наладить режим, который был у него прежде. Такой режим крайне важен для адаптации и быстрого включения в школьную жизнь, в учёбу.

С младшим школьником необходимо разрабатывать план на день или неделю. А к концу дня вместе подводить итоги, чтобы он сам мог отмечать, что уже сделано, а на что времени не хватило и почему. Таким образом, можно развивать самоконтроль вашего ребёнка.

Со старшими учениками можно обсуждать более перспективное планирование, которое касается не только учёбы, но и их увлечений.

В-третьих, переход на так называемый «дистант» и возвращение к

обычному режиму привели к тому, что с мотивацией, умением ставить цели и планировать свое время, у школьников возникли трудности.

Одна из них это – *прокрастинация* (постоянное откладывание даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам). Кроме того, она проявляется как защитная реакция организма, если человек физически или эмоционально истощён.

Здесь родителям важно проявить объективность, чуткость и понимание к ребёнку, попытаться научить его ставить и достигать цели.

Для поддержки можно поделиться собственным опытом, который бывает очень важен для детей, осознающих, что их родители были когда-то такими же, и всё, что с ними происходит, это нормально.

И напоследок, важный совет. Если родители понимают, что с ситуацией вокруг школьных проблем ребёнка сами они уже не могут справиться, то лучше обратиться за помощью к специалистам – психологам.

Использованные источники:
Материалы онлайн-конференции "Психологические вызовы COVID-19: начало учебного года", Обухова И.

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

Буклет подготовлен
социальным педагогом
ГБОУ «Центр «Дар»

Наш адрес:
г. Реж, ул. О.Кошевого, д. 17
телефоны Центра «Дар»:
+7 (343-64) 3-36-04, 3-39-37

**От «дистанта» – к обычному
обучению школьников.
Советы родителям**



г. Реж