

## Рекомендации для родителей детей младшего и среднего школьного возраста по мотивации обучения в период карантина

Для родителей «примерять» на себя функции учителя не всегда просто. В этом вопросе важно понимать, что дистанционное обучение временного характера. Сохранять мотивацию обучения у ребенка помогут простые правила.

- ✓ В первую очередь следует соблюдать и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок дня (время сна, бодрствования, начало уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и усталости.
- ✓ Организуйте для школьника свое рабочее место. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны! Ученые, в своих исследованиях уже доказали: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок постоянно отвлекается, ему сложно сосредоточиться над выполнением заданий, снижается уровень концентрации внимания и памяти.
- ✓ Утро начинайте с зарядки – вместе или самостоятельно друг от друга - она залог жизненного тонуса. Для детей можно использовать видео зарядки с интернет ресурса.
- ✓ Сбалансированное питание и режим приема пищи является неотъемлемой частью здорового образа жизни ребенка и его развития.
- ✓ На каждый день составляйте распорядок дел. Детям можно самим предложить составить план на день и каждый выполненный пункт вычеркивать. Превратите этот процесс в увлекательное мероприятие, своего рода соревнование -кто больше сделал и продуктивнее провел свой день. Вечером победителя пусть ждут «призы» - это может быть совместная настольная игра, посмотреть фильм, почитать книгу, испечь маффины или небольшой комплимент.
- ✓ Старайтесь выстроить день так, чтобы периоды активности чередовались с делами, требующие умственной нагрузки. Дети не могут целыми днями заниматься за столом, им нужна разрядка - добавьте активных двигательных игр или небольшая динамическая пауза поднимет не только настроение, но и активность познавательной деятельности.

✓ Интерес и привлекательность дистанционных уроков у школьников родители могут повысить, если попробуют «освоить» некоторые из предметов вместе с ребенком. Например, после уроков можно задать ребенку вопросы, поучаствовать с ним в дискуссии и тогда полученные знания превратятся в увлекательный процесс, на котором не захочется останавливаться. Чем больше Вы интересуетесь тем, что нового узнал Ваш ребенок и как для него в дальнейшем эти знания пригодятся, тем с большим интересом и желанием ребенок будет изучать школьные предметы.

✓ Уточните у ребенка весь ли материал ему понятен на онлайн уроках у учителя или требуется дополнительная, разъяснительная информация для усвоения нового материала. Необходима ли ему помощь, контроль с Вашей стороны при выполнении домашнего задания или ребенок будет обращаться за помощью только по требованию.

✓ Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы, благодаря которым ребенок сможет понимать и планировать свой учебный процесс, время на самоподготовку и отдых. Не стоит забывать устраивать между занятиями небольшой перерыв - выходить из комнаты в которой ребенок занимается, проветривать ее, предлагать небольшую физическую нагрузку или устраивать полезные перекусы. Пять-семь минут «смены картинки» дает положительную динамику на дальнейшую работу.

✓ В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока в процессе работы. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ребенку развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте слов одобрения!

✓ Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать). Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание» или «отдых», а ресурс для освоения новых навыков и знаний. Будьте примером для своего ребенка — изучайте, познавайте, читайте. Используйте свое время с интересом и возможной максимальной активностью.

✓ Постепенно сформируйте у ребенка самостоятельность и ответственность в изучении школьного материала и получении новых знаний.

✓ Активно поддерживайте эмоциональный интерес в тех школьных предметах и увлечениях, которые ребенку доставляют удовольствие.

✓ Родителям и окружающим людям ребенка необходимо самим сохранить спокойное и объективное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.

✓ Помните про отдых не только ребенка, но и свой. Час для себя, своих мыслей и интересов поможет снизить внутренне, эмоциональное напряжение и позволит вернуться с новыми силами к текущим делам.

Успехов Вам и Вашим детям , новых открытий и интересного познавательного процесса!