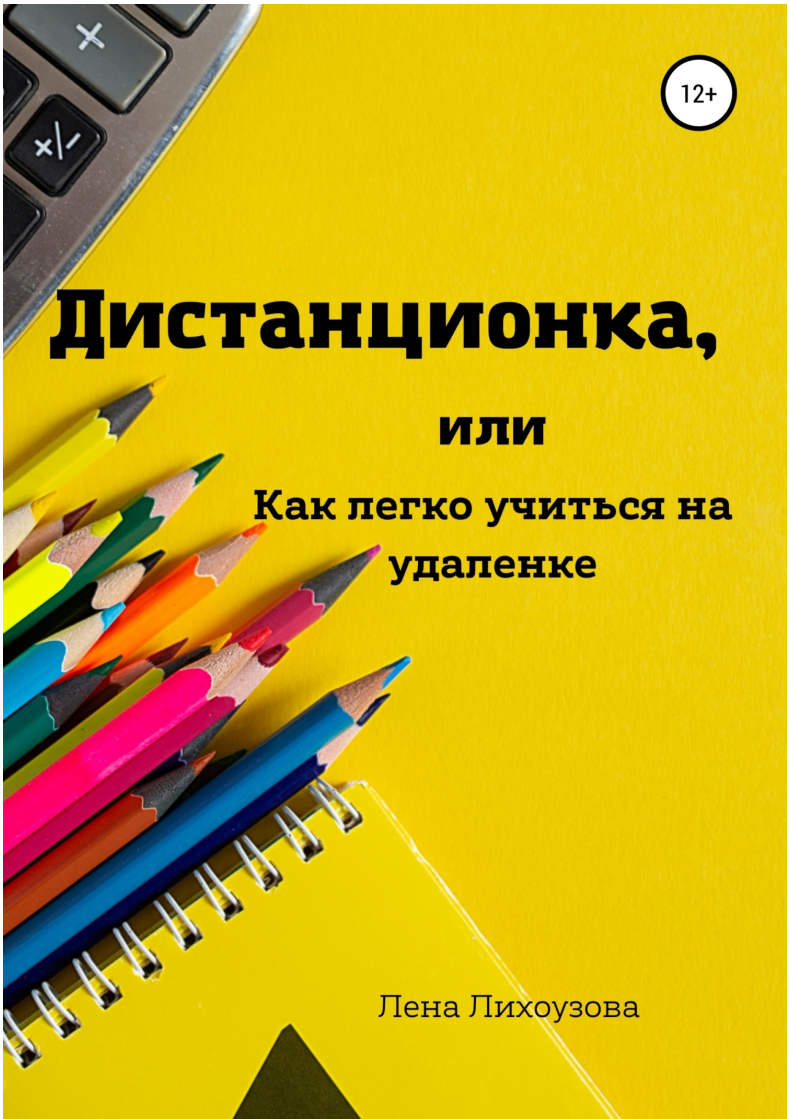

12+
Дистанционка,
или
Как легко учиться на удаленке
Лена Лихоузова

Лена Лихоузова

Дистанционка, или Как легко учиться на удаленке

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67923576
SelfPub; 2022

Аннотация

Эта книга для родителей, которые хотят помочь своим детям серьезно относится к дистанционному обучению, при том, что оно может даваться легко и просто. Для кого-то удаленное обучение может стать радостью и облегчением, а для кого-то страданием и мучением. Эта книга о том, как помочь родителям совместно с детьми применить правильный подход через методы, списки, управлением временем и эмоциями к дистанционному обучению. Дистанционное обучение только набирает обороты и входит всё прочнее в нашу жизнь. Поэтому я – мама двух подростков, наблюдая за детьми, решила разобраться во всех нюансах удаленного обучения, а точнее того, чтобы данная форма обучения преподносилась детям легко и просто. Из книги вы узнаете, как помочь своим детям получать знания, из каких дополнительных источников получать информацию, достойно пережить все изменения, контролировать время, обустроить пространство и не остаться на обочине жизни при выборе будущей профессии.

Содержание

Введение 4
Часть 1. Организация времени и пространства 6
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Лена Лихоузова
Дистанционка, или Как легко учиться на удаленке

Введение

Все чаще разные предприятия, учебные заведения переходят на дистанционную работу, обучение. Начало положил период пандемии, когда многие дети стали учиться на дистанционных платформах. Я не говорю о том, что дистанционное обучение – это плохо или хорошо. Это что-то новое, по крайней мере, для нас. Нас то «качало» в сторону пятерок, то в сторону двоек. Дистанционное обучение воспринималось детьми как игра. Хочу – смотрю урок, лежа на диване, хочу – приглашаю на просмотр своих друзей из других классов. Весело и забавно. Появился очень большой плюс от дистанционного обучения – развилось умение пользоваться интернетом. Как же еще сделать домашнее задание или ответить на вопросы теста? Возникло много вопросов, как обращаться с разными программами, платформами, регулировать учебный процесс, организовать время. И даже то, где достать компьютер, ноутбук? Моя семья с проблемой компьютеров не столкнулась, но столкнулась с другими: такими

как организация времени, пространства, дисциплины. Когда все хорошо и идет «как раньше», ты не задумываешься о переменах. А зачем? Утром семья встает собирается кто куда: родители на работу, а дети – в школу. На кухне приятно журчит яичница, пахнет кофе, по телевизору передают какие-то новости. Все одеваются и расходятся по своим делам. Так было недавно, так было, когда родители были маленькими, так было при бабушке и дедушке. Мы так привыкли и думали, что так будет всегда. А сейчас «БАХ». Зоны комфорта нет. Родители уходят на работу, а дети спят. И кто знает, что будет дальше? Прозвенит будильник или разбудят родители перед уходом, и вот школьник, еще не открыв глаза, в пижаме тянется за телефоном и «зависает» в нем.

Часть 1. Организация времени и пространства

Глава 1. Время

Не говорите о том, что у вас нет времени. Времени у вас ровно столько же, сколько его было у Микеланджело, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Пастера, Хелен Келлер, Альберта Эйнштейна.

Джексон Браун

Время – это бесценный ресурс, который имеет огромное значение в жизни каждого человека, а особенно школьника. Да-да, именно школьника, потому что детская психика еще не сформировалась и не готова стать взрослой и ответственной. Это нам, взрослым, кажется, если надо проснуться и встать в семь утра на работу, значит, надо. В условиях дистанционного образования дети становятся «взрослыми». «Взрослыми» не по складу ума, а по организации своего времени. На них возлагается большая ответственность, т. к. родители уходят с утра на работу, а «маленькое чудо», преодолевая трудности пробуждения, встает с кровати, еще не понимая, «что же дальше», бредет маленькими шаркающими шажочками на кухню, чтобы «плюхнуться» на стул и словить еще не исчезнувший до конца сон или это сладкое чувство забытья. Знакомо? Да, конечно, если ты спишь и никуда не

идешь, то очень трудно объяснить ребенку, что нужно вставать и готовиться к занятиям. Ты – это пример. Ну а если у тебя все хорошо со временем, то настраиваем ребенка на рабочее настроение.

Самая главная правда в том, что все люди разные. Я имею в виду характер, темперамент. Темперамент – это природная особенность каждого человека, которая определяет его эмоциональное реагирование в той или иной ситуации: как быстро возникает эмоция, какую силу и знак (положительная/отрицательная) она имеет. Именно эта характеристика будет обуславливать медлительность или энергичность человека. О темпераменте говорили еще древние ученые. Наибольший вклад в развитие учения об этой характеристике внес древнегреческий медик Гиппократ. Он выделял четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик, очень часто встречаются смешанные типы.

«Сангвиник – мозги управляют чувствами.
Холерик – чувства управляют мозгами.
Флегматик – мозгам не хватает чувств.
Меланхолик – чувствам не хватает мозгов».

Наиболее ярко темпераментные особенности проявляются у маленьких детей. Но чем старше становится человек, тем более сглаженным становится его темперамент. Это объясняется адаптацией к окружающей среде и различными компенсаторными механизмами. Однако предрасположенность действовать определенным образом в большинстве си-

туаций сохраняется, и на основе этого можно сделать вывод, черт какого темперамента в человеке больше. Эта предрасположенность может быть как полезной, так и мешающей в процессе обучения. Поэтому очень важно учитывать темпераментные особенности твоего ребенка при организации его учебной деятельности. Разберем, какие могут быть особенности обучения детей различных темпераментов, но не забывай и о том, что встречаются смешанные типы.

У **детей-холериков** в школе могут возникать проблемы с поведением из-за излишней активности и неусидчивости, бурного реагирования на неудачи и критику. Чтобы их обучение было максимально эффективным необходимо:

– увлечь ребенка, вызвать интерес к предмету;

– не загружать его однообразной и монотонной деятельностью, а давать различные задания;

– научить адекватно оценивать свои возможности, чтобы неудачи не приводили к бурным негативным реакциям;

– поговорить с учителем и попросить его излишне не критиковать ребенка, а в случае крайней необходимости делать это мягко и в индивидуальном порядке (то же касается и критики со стороны родителей);

– разбивать работу на блоки и давать время на отдых, если нужно выполнить слишком много;

– не проявлять бурных положительных/отрицательных эмоций в общении со школьником, так как холерики легко «заражаются» ими;

– переключить внимание ребенка на что-то другое, если вы чувствуете, что возникло эмоциональное напряжение, которое может привести к «взрыву».

Проблемы в обучении у **детей-сангвиников** могут возникать из-за неусидчивости, поверхностности интересов, недостаточной сосредоточенности на предмете и жажды новых впечатлений. Избежать этого позволят:

– заинтересованность ребенка в предмете: лучше всего разбавлять материал интересными примерами, шутками и прочее;

– разнообразие задач и отсутствие монотонности деятельности;

– адекватные похвала и критика;

– обеспечение ребенка-сангвиника постоянной активной деятельностью (например, в перерыве между выполнением домашнего задания сделать физкультминутку);

– разбиение большого задания на ряд маленьких (необходимо для более полного сосредоточения на каждой части и более успешного выполнения);

– проверка выполненного домашнего задания родителями, так как сангвиники могут часто допускать ошибки из-за невнимательности и спешки;

– совместное выполнение домашних, просмотр обучающих телепередач, чтение интересной книги и прочее.

Помешать успешному обучению **детей-меланхоликов** может их медлительность и утомляемость, сложность пере-

ключения между различными видами деятельности, негативная реакция на неудачи и критику. Сделать обучение таких детей более успешным позволит:

– постепенное, а не быстрое включение их в работу – не требуйте от школьника немедленного ответа на вопрос или молниеносного выполнения задания;

– формирование уверенности в себе и собственных силах;

– частая похвала – необходимо найти в деятельности ребенка плюс, обратить на это его внимание и похвалить;

– создание доброжелательной атмосферы;

– разговор с учителем и просьба излишне не критиковать ребенка, а в случае крайней необходимости делать это мягко и в индивидуальном порядке (то же касается и критики со стороны родителей);

– разбиение работы на блоки, возможность взять паузу и передохнуть, если нужно выполнить слишком много;

– обеспечение ребенку достаточного количества времени на обдумывание, выполнение и проверку задания;

– снижение влияния различных отвлекающих факторов при выполнении школьником домашнего задания (разговоры, телевизор, музыка и прочее).

Дети-флегматики могут испытывать трудности в обучении из-за сложностей в приспособлении к новым ситуациям, излишней медлительности и приверженности стереотипным действиям. А поможет им следующее:

– постепенное, а не быстрое включение их в работу – не

требуйте от школьника немедленного ответа на вопрос или молниеносного выполнения задания;

– обеспечение ребенку достаточного количества времени на адаптацию к новым условиям, а также на обдумывание, выполнение и проверку задания;

– объяснение, что от него требуется в процессе выполнения деятельности;

– формирование уверенности в себе и умения общаться и взаимодействовать с другими людьми;

– частая похвала – необходимо найти в деятельности ребенка плюс, обратить на это его внимание и похвалить;

– своевременная подготовка к урокам и заданиям: заранее просмотрите с ребенком материал, который он будет проходить на следующем уроке, подготовьте с ним ответы на возможные вопросы и задания;

– заинтересованность в деятельности;

– снижение влияния различных отвлекающих факторов при выполнении школьником домашнего задания (разговоры, телевизор, музыка и прочее).

Наиболее важным в организации учебного процесса является организация времени: тайм-менеджмент.

Закон В. Парето в наиболее общем виде формулируется как 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата. В приложении к тайм-менеджменту это правило звучит так:

20% дел (и затраченного времени) дают 80% результа-

тов; 80% дел (и затраченного времени) дают 20% результатов.

В связи с этим следует вначале выделить те 20% дел, которые дают максимальный результат, и начинать с них.

Вот время пролетает, как комета, и ты не успеваешь схватить его за «хвост», то ползет еле-еле, как черепаха, то вот было его много, то оно куда-то исчезло. Можно ли управлять временем? Мне кажется, что здесь постановка вопроса должна быть немного иной. Не управлять, а научиться его эффективно использовать. От нас с тобой зависит, сможет ли ребенок научиться с любовью учиться, от души отдыхать, то есть планировать свою жизнь. Тайм-менеджмент станет огромным помощником и сэкономит нервы родителям, дети которых по воле случая попали в цепкие коготки дистанта.

У меня в детстве на стене висело расписание уроков. Также в нем были записаны мои секции и кружки. Думаю, что не только у меня, но и у тебя тоже было такое расписание и у детей, когда они просто ходили в школу. Но чаще в такое расписание не записывают дополнительные занятия, а нужно.

Глава 2. Списки

Леонардо да Винчи составлял списки всего, чему хотел научиться. Вставал поутру и записывал все, что хочет узнать за день. Списки упорядочивают хаотичный мир. Когда составляешь список, освобождается место в голове; все идеи, мысли переходят на бумагу. Для того чтобы ребенок ориентировался, в какой день у него секция или кружок рисова-

ния, а когда можно погонять мяч во дворе с друзьями или просто собирать мозаику. В начале учебного года еще расписание в школе и на дополнительных занятиях не определено, поэтому лучше составлять расписание в воскресенье. Чтобы уже в воскресенье, а не в понедельник с утра ребенок настраивался на дальнейшую работу как психологически, так и физически. Очень важно не просто обговорить расписание, но и прописать его. Лучше, чтобы это расписание висело на стене в комнате ученика, чтобы дела на каждый день были перед глазами. Это может быть бумажный лист или магнитная, маркерная, пробковая доска. Не скажу, что это действует безотказно, но без нее было бы гораздо сложнее.

Более детальное распределение времени и дел, чем расписание – это список дел на день. Здесь принцип такой же, как и с планом на неделю, но он будет состоять из более мелких дел (помыть посуду, вынести мусор, переписать текст, позвонить бабушке и т. д.). Такой список лучше составлять с вечера и вместе с ребенком, а когда он привыкнет к этому, то будет сам их составлять, а тебе останется только напоминать об этом. Причем не в приказном порядке, а в дружелюбном: «Давай посмотрим, что ждет завтра? Какие планы у тебя на завтра?».

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей. Впрочем, с этой точкой зрения согласны не все родители.

Аргументы против распорядка дня:

практический: распорядок не подходит самым маленьким детям, и он невыполним в старшем возрасте;

физиологический: организм ребенка интуитивно понимает собственные потребности, в режиме нет необходимости;

психологический: идеи режима являются наследием советского прошлого (аналогично тесному пеленанию грудничков), а значит, неверны и устарели;

идейный: ребенок – личность творческая, открытая, он индивидуален и неповторим, а распорядок дня устанавливает рамки и приучает жить по стандарту.

Я считаю, родители, отрицающие режим дня, просто заблуждаются относительно его отсутствия, а сомнения в его необходимости чаще основываются на стереотипах. Распорядок – это «плохо», это жизнь «в рамках», «отсутствие креативности» и т. д. А так как сейчас каждый второй растит своего ребенка как творческую личность, распорядок дня, по их мнению, не способствует этому. Однако те родители, которые утверждают, что они не придерживаются режима и что он не нужен, чаще всего не замечают, что на самом деле ребенок у них почти в одно и то же время просыпается и засыпает, в определенное время любит играть и гулять и т. д. Родители отрицают «стандартный» режим и выстраивают на неосознанном уровне «свой» режим дня, который чаще всего совпадает с их распорядком.

Посмотрим на распорядок дня со стороны темперамента ребенка:

– **Ребенок-холерик** не переносит ограничение своей свободы. Поэтому любые попытки родителей составить распорядок дня будут восприняты негативно.

– Для **ребенка-сангвиника** важен режим, и в целом такие дети не будут оказывать сильное сопротивление, если родители заведут распорядок дня. Но следует очень внимательно изучить привычки и потребности ребенка в течение дня, чтобы согласовать режим и его настроение для той или иной деятельности.

– **Дети-меланхолики** очень увлекающиеся натуры, при составлении списков и отведении времени на занятия нужно это учитывать, но при правильном родительском подходе добиться от ребенка результата не так уж и тяжело.

– Если вы родитель **ребенка-флегматика**, то вы легко создадите режим дня, по которому будет легко и вам и школьнику. Такие дети не любят неожиданностей, чувствуют себя комфортнее, когда знают последовательность действий в течение дня. Нередко такое поведение детей переносится во взрослую жизнь. Часто привычки остаются с ними навсегда.

Если до определенного возраста временем ребенка еще можно распоряжаться и влиять на распорядок дня, то годам к 13-14 это становится почти невыполнимой задачей. И в этот момент не стоит пытаться вернуть былое влияние или ужесточить контроль. Гораздо полезнее научить подростка распоряжаться временем правильно и познакомить его с та-

ким понятием, как «тайм-менеджмент». Нам часто кажется, что всю нужную информацию мы можем удержать в голове. Это неправильно. В любом возрасте. Потому что так мы загружаем рабочую память и, если говорить совсем просто, нам становится сложнее думать и действовать. В нашей голове царит хаос из дел нерешенных, недодуманных, забытых, и он мешает осознать, чем мы занимаемся в данный момент. Школьникам бороться с этим хаосом должен помогать дневник, но не все любят в него заглядывать. Дневник (особенно с двойками) вызывает неприятные ассоциации. Чтобы от них избавиться, можно попробовать завести дневник «Личных дел». Это может быть красивый блокнот или даже специальная программа вроде Todoist. В этой аналогии с рабочим ежедневником не будет двоек и будет приятное ощущение взрослости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.