

Школьникам, которые учатся онлайн, непросто, а их родителям еще сложнее: приходится успевать и работать, и заниматься домом, и помогать ребёнку с домашними заданиями, а иногда и заменять учителя. Как не брать на себя слишком много?

Совет 1: снизьте требования к себе.

Хотя у некоторых родителей может быть достаточно и времени, и ресурсов, чтобы полностью погрузиться в школьную программу, разобраться во всех предметах и суметь объяснить ребёнку все, чего он не понял, для большинства это все-таки нереально. В программе, планах уроков и даже оформлении работ множество особенностей, у разных учителей разные требования, у разных детей — разный уровень организованности, а если у вас еще и не один школьник, а два или три — все будет еще сложнее.

Не пытайтесь заменить собой учителей по всем предметам! Если не любите математику — найдите видеоуроки, интересные приложения или игры, не разбираетесь в составе слова — предложите ребёнку самому найти информацию и провести для вас урок: вы будете учеником, а он — учителем. Постарайтесь не сравнивать себя с другими родителями, не стремитесь к совершенству любой ценой: пройти школьную программу — вполне достаточно.

Совет 2: скука — это не страшно.

Школьники быстро привыкают к структурированному дню, расписанию, большому количеству визуальных симулов и тому, что учитель не только говорит им, что делать, но и старается привлечь и удержать их внимание. Но дома у вас есть много других дел, не считая работы, так что ребёнку придется самому учиться не отвлекаться на уроках и занимать себя в перерывах и после уроков. Не бойтесь заявлений «Мне скучно!», не надо настойчиво предлагать развлечения. Периоды скуки — отличная возможность для развития воображения и самопознания. Просто убедитесь, что у ребёнка и правда есть чем заняться: можно рисовать, лепить, готовить вместе, собирать конструктор, читать.

Кстати, разрешайте детям выбирать книги самим, а не настаивайте на чтении только школьной программы. Следование его интересам более важно, чем тренировка скорости чтения, когда ребёнка ведет любопытство, он лучше понимает и запоминает прочитанное.

Совет 3: домашние дела — вместе.

Даже если все члены семьи очень заняты работой и учебой, не забрасывайте домашнее хозяйство. Пока все много времени проводят дома — это отличная возможность привлечь детей к быту чаще и больше, чем обычно, научить их ключевым жизненным навыкам, таким как уборка, приготовление пищи, стирка и уход за домашними животными. Все то, что обычно незаметно делает мама, а дети видят только результат — еду на плите и чистую одежду в шкафах — сейчас можно делать вместе. Заодно обсудите и планирование бюджета, оплату необходимого, идеи по накоплению денег — финансовая грамотность пригодится всем!

Совет 4: предлагайте выбор.

Некоторым детям отлично подходит четкое расписание онлайн-занятий, специально выделенное время для домашних заданий и отдыха. Но некоторым важнее более гибкий режим, возможность выбирать, когда и чем заняться. Понаблюдайте за ребёнком — в какие часы он более энергичен, как часто ему требуются перерывы или переключение на другие занятия? Предложите ему самому составить свое расписание, решать, например, когда он будет делать уроки. Это отличный шанс лучше узнать себя, понять, как работает их собственный процесс обучения и мышления.

Совет 5: говорите о чувствах.

В основе обучение лежит не только запас знаний, но и социально-эмоциональные навыки, важные для взрослой жизни. Во время онлайн-учебы есть ограничения, и важно научиться с ними справляться — это тоже урок, который мы будем осваивать. Помогите детям назвать и обработать сложные для них чувства — беспокойство, страхи, разочарование, тревогу, когда что-то не получается, непонятно или не успеваем, необходимость действовать в условиях неопределенности. Даже если мы не можем изменить и исправить ситуацию, мы показываем, что переживания можно обсуждать, а не оставаться с ними один на один. Возможно, за период дистанционки дети освоят не только школьную программу, но и узнают, как справляться с кризисами и сложными ситуациями и поддерживать друг друга.