

Психолог кеңесі

Ата-аналарға!

Баланы үйде оқытуды қалай ұйымдастыруға және үрейге ұшырамауға болады

Қашықтықтан оқыту – балалар мен ата-аналарға маңызды шақыру, балалардың дербестік және жауапкершілік дәрежесіне, өз өмірін ұйымдастыру және оны басқару қабілетіне, оқу және оқу-танымдық іс-әрекет дағдыларына қатаң тест. Бұл ретте қашықтықтан оқытуды оң да қабылдауға болады – балаға, әсіресе жоғары сынып оқушысына, мектепке қарағанда ең жылдам оқуға мүмкіндік ретінде.

Ата-аналарға бірнеше практикалық кеңес:

- ✓ **Баланың өзі мұғалімнің тапсырмаларын орындау туралы шешім қабылдауы үшін диалог пен сыйластық, достық қарым-қатынас маңызды.** Онымен не көмектесетінін және не кедергі келтіруі мүмкін екенін талқылаңыз. Ол қағазға өз ниетін жазсын. Жазбаша жазылған өз шешімі оқушы үшін психологиялық тірек болады. Ол ата-аналарға уәде беруден, яғни ересектердің жауапкершілігі басым сыртқы өмірді басқару жүйесінен ерекшеленеді.
- ✓ **Әр күннің соңында баламен не болғанын, ал әзірше не болғанын егжей-тегжейлі талқылаңыз.** Табыстар мен қиындықтарды түсіну үшін нақты тәжірибеге бағытталған ашық сұрақтар қойыңыз: не, не үшін, не сезіндім, не үшін.
- ✓ **Оқушылардың көпшілігі уақытты нашар сезінеді және оны жоспарлай алмайды.** Балаға күн сайын жоспар жасауға көмектесіңіз, ал кешке оны егжей-тегжейлі айтып, ертеңгі күннің "бейнефильмін" ойға айналдыруға көмектесіңіз. Оқушылардың алдында жоспарланған кезеңнің аяқталуын белгілейтін сағат пен таймер болғаны маңызды. Жұмысты 15-20 минуттан (қиын жағдайларда – 7-10 минутқа дейін) бөліктерге бөлу пайдалы, олардың арасында кез келген нәрсемен айналысуға болатын бес минуттық үзіліс жасау керек.
- ✓ **Баламен келісілген сыртқы ынталандырусыз және санкциясыз болмайды.** Мысалы, бір бесінші сынып оқушысы ата-анасымен 45 күннен кейін ол бұрыннан армандаған балықтармен аквариум сатып алатыны туралы келісім-шартқа отырды. Шарт жазбаша түрде жасалды, ал оның талаптарын орындамау тағы бір күнге арманның орындалуын алыстатты. Оқуға сиқырлы жолмен құсу өсті.
- ✓ **Жұмыс орнын ұйымдастыру өте маңызды.** Барлық қажеттінің бәрі қол жетімді аймақта болуы керек, ал ұялы телефон және басқа гаджеттер-жұмыс аймағынан тыс. Тәжірибе жүзінде дәлелденген: егер смартфон қол жетімділік аймағында болса, тіпті ажыратылған күйде болса, бала смартфон басқа бөлмеде жатқан жағдайлармен салыстырғанда математикалық міндеттерді әлдеқайда нашар шешеді.

Қашықтықтан оқытудағы балалардың ата-аналарына ұсыныстар

- Ең алдымен өзі мен бала үшін әдеттегі күн тәртібі мен ырғағын (ұйқы және сергектік уақыты, сабақтың басталу уақыты, олардың ұзақтығы, "үзіліс" және т.б.) сақтап, ұстап тұру керек. Күн тәртібінің күрт өзгеруі баланың бейімделу мүмкіндіктерінің Елеулі қайта құрылуын тудыруы және шамадан тыс кернеу мен күйзеліске әкелуі мүмкін.
- Ата-аналарына және жақындарына, баланың маңызды өзімен тырысу сақтап, тыныш, барабар және критичное қатысы шыққан. Баланың эмоционалдық жағдайы ересектердің жағдайына тікелей байланысты. Басқа елдердің ата-аналарының тәжірибесі өзін-өзі оқшаулау режиміне бейімделуге біраз уақыт қажет екенін көрсетеді және бұл қалыпты процесс.
- Өзіңізді сабырлы, ұстамды басқарыңыз, балалардың вирусты және т. б. туралы сұрақтарына жауап бермеңіз, бірақ пандемия және оның тәуекелдерін ұзақ талқылауға тырысыңыз. Интернет-желілерден "қорқынышты" егжей-тегжейін байқамаңыз!
- Балалардың қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру бойынша мектептен алатын ұсынымдарды түсінуге тырысыңыз. Сынып жетекшісінен және мектеп әкімшілігінен алынған ресми ақпаратқа ғана назар аударыңыз. Мектеп сондай-ақ осы процесті ұйымдастыру үшін уақыт қажет. Қазіргі уақытта ата-аналар мен педагогтарға қашықтықтан білім беруде көмектесетін бірқатар ресурстар бар. Көптеген ата-аналар осы платформаларды пайдаланады, өйткені олар білім беру бағдарламаларымен мазмұнды байланысты.
- Ата-аналар мен оқушылардың жақындары, егер олардың кейбіреулері баламен бірге "меңгеруге" тырысса, қашықтықтан өткізілетін сабақтардың тартымдылығын арттыра алады. Мысалы, балаға сұрақ қоюға, пікірталасқа қатысуға болады, сол кезде сабақ қызықты, танымдық ойынға айналады. Бала үшін — бұл мотивацияны арттыру, ал ата-аналар үшін-өз балаларын білу және түсіну жақсы.
- Үйде амалсыз жүрген кезде сізге және балаға жақын әлеуметтік ортамен байланыста болу маңызды (телефон, мессенджер арқылы), алайда жалпы алынған ақпарат ағынын (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі таспалар) төмендету қажет. Өзекті жаңалықтардан хабардар болу үшін бір жаңалық көзін таңдап, оған күніне 1-2 реттен жиі емес бару жеткілікті (мысалы, таңертең — таңертең-таңертең — таңертеңгі істер, рәсімдер кейін, тыныштықта-кешке, бірақ ұйықтауға 2 сағаттан кеш емес уақыт қалғанда болу маңызды), бұл дабыл деңгейін төмендетуге көмектеседі. Жақындарымен қарым-қатынас жасау кезінде коронавирусқа арналған тақырыптарда және дабыл тудыратын басқа да тақырыптарда орталықтандырылмауға тырысыңыз.
- Жақындарымен қарым-қатынас жасау үшін балаға "ақпараттық шу", кейде дезинформацияға толы әлеуметтік желілерден аулақ болуға кеңес беріңіз. Бір мессенджерді таңдаңыз да, маңызды қарым-қатынасты онда жылжытуға тырысыңыз. Әлемдегі өзекті жағдайды талқылай отырып, жиі сөйлесуге жол бермеңіз. Күніне 1-2 рет келу жеткілікті. Мессенджерлерде кез келген чат

шусыз режимге қоюға болады және қажет болған жағдайда ғана оған кіруге болады.

- Баланың өзіндік белсенділігінің кезеңдерін (оны барлық уақытта алып, алып жүрудің қажеті жоқ) және бұрыннан кейінге қалдырылған ересектермен бірлескен істерді қарастыру қажет. Басты идея-үйде болу - "жаза" емес, жаңа дағдыларды игеру, білім алу, жаңа қызықты істер үшін ресурс.
- Үйде тұрып, бала сынып, достармен (қоңыраулар, ВК, топтық сөйлесулер) сөйлесуді жалғастыра алады. Ата-аналар виртуалды конкурстарды (мысалы, позитивті мемтер және т.б.) және өзге де оң белсенділіктерді өткізу идеяларын ұсына алады. Жасөспірімдерге қызықты тақырыпқа өз бейнеблогын жүргізуді ұсынуға болады.

Балаларымен үй карантинін бастан және жұмыс режимін сақтау бойынша 4 кеңес,

Бұл кеңестер сізге және сіздің отбасыңызға карантин кезінде өнімділікті және жүйкені сақтауға көмектеседі.

1. Режимді жалғастырыңыз

Балалардың қауіпсіздік сезімі режимді сақтауға тікелей байланысты. Стресстік уақыттарда ата-аналар балаларға әдеттен тыс сабақтар мен белсенділікті сақтай отырып, қалыпты өмір сезімін қолдауға көмектесуі тиіс. Әрине, бұл не істеу керектігін айту оңай, бірақ сарапшылар күннің негізгі сәттерін сақтауға кеңес береді: ұйқы (ұйықтау және күн сайын бір уақытта тұру), тамақ ішу (таңғы ас, түскі ас және кешкі ас кестесін сақтау), мектеп сабақтары сағаттары. Күн тәртібі отбасының барлық мүшелері үшін айқын және түсінікті жүйе құруға мүмкіндік береді.

Егер сіз үйден шығуды ешқайда жоспарламасаңыз да, тәртіпке сәйкес киімдерді де қосу керек. Күн бойы пижамдарда өте алдамшы, бірақ өнімді ойлау бейнесін сақтау үшін, Сіз жұмысқа немесе мектепке бара алатындай, өзін тәртіпке келтіру және киіну үшін күнді бастау керек.

2. Физикалық шектерді орнатыңыз

Өзекті мәселе, әсіресе, жұмыс істеп, барлығымызға бірге тығыз үй-жайларда оқуға тура келетін болса. Оқу және жұмыс істеу үшін ең аз алаңдайтын орындарды таңдаңыз. Сіз тіпті бірнеше жұмыс орындарын ұйымдастыруға тырысыңыз, кезек бойынша күн сайын орын ауыстырады. Бұл мектеп сыныптарының ауысуын имитациялауға, әралуандылықты сезінуге көмектеседі, сондай-ақ отбасының жұмыс күндері кейбір жүйені қосады.

3. Жұмыс күнін шағын блоктарға бөліңіз

Қысқа қарқынды аралықтармен жұмыс өнімділігін жақсартады. Белсенді жұмыс істеді-үзіліс жасаңыз. Балалар психологтары аралықтар арасындағы үзілістерді балалармен бірге өткізу ұсынылады.

Ерте жастан кіші жасқа дейінгі балалар назар аударады. Сіз басқа міндеттерді жұмыспен айналысқанша, оларға алаңдатудан гөрі қысқа үзіліс кезінде оларға толық назар аудару жақсы.

4. Сыйақы жүйесін ойлап табыңыз

Балаларды жұмыс істеуге кедергі жасамауға қалай тез үйретуге болады? Жақсы мінез-құлық үшін марапат! Ата-аналар жұмыс істеген кезде үйде жақсы және дұрыс әрекеттер үшін қарапайым сыйақы сызбасын ойлап табыңыз. Мұндай тәсіл балаларды тұрақты нотаациялар мен айқайлардан гөрі ынталандырады.

Сыйақы жүйесі сіздің балаларыңыз үшін әсіресе тартымды және құнды екеніне байланысты. Мысалы, егер сіз қоңыраулар мен келіссөздер кезінде тыныштық маңызды болса, онда сіз ата – аналар телефон арқылы сөйлескенше ережелерді орнатуға болады-үйде толық тыныштық болуы керек. Ереже сақталған жағдайда 4-5 күн бойы балалар сыйлық алады – мультиктерді көру немесе гаджеттердегі ойындар үшін қосымша уақыт. Мақсаттар шынайы, нақты және өлшенетін болуы тиіс. Балаға жеткенде мақтауды ұмытпаңыз.