

Как справиться с учебной нагрузкой и помочь ребенку быть продуктивным?

Рекомендации от психологов для родителей детей, находящихся на дистанционном и смешанном обучении

В процессе дистанционного обучения возникает большая нагрузка на рабочую память — так называемая когнитивная нагрузка. Определенная степень нагрузки нужна и даже полезна: препятствия и сложные задачи способствуют развитию и усвоению знаний. Но если нагрузка слишком велика, учащиеся утомляются и перестают понимать материал.

Как снизить нагрузку и помочь своему ребенку оставаться успешным и продуктивным?

Несколько рекомендаций.

1. Организация учебного места

Необходимо обозначить одно место, где ребенок будет выполнять учебные задачи (читать материалы, присылаемые учителями, делать домашнее задание). Тогда будет проще разграничить домашнее пространство на место, где ребенок работает и место, где ребенок отдыхает.

Сел за стол — начал работать. Сел на диван — отдыхает.

Если ребенок будет выполнять задания в разных местах, то не получится вечером вздохнуть и сказать «Фух, хорошо поработал». Если не организовать пространство, то вся квартира начнёт ассоциироваться с учебой.

2. Организация времени

Очень важным при обучении является режим. Постройте расписание занятий так, чтобы у ребенка оставалось время на отдых и досуг.

Помните, что ребенку необходимо делать перерывы в течении учебы («переменки» помогают отвлечься и перезагрузиться).

Каждые 40 минут необходимо делать перерыв, даже если ребенок что-то не успел доделать. Также не забывайте про перерыв на обед.

Пример расписания на день

8:00	Проснулся
8:00-8:10	Почистил зубы, умылся
8:10-8:20	Сделал зарядку
8:20-8:40	Позавтракал
8:40-9:00	Свободное время
9:00-9:40	Русский язык
9:40-9:50	Отдых, свободное время
9:50-10:30	Математика
10:30-10:40	Отдых, перекус
И так далее...	

3. Соблюдение «ритуалов»

Важно, чтобы ребенок не сразу включался в учебный процесс.

Например, проснулся, сделал зарядку, позавтракал, выпил чаю, сходил в душ (это определенные ритуалы, которые помогают ребенку настроиться на продуктивный день).

Если ребенок сразу после пробуждения приступит к урокам, он не успеет настроиться и быстро устанет, станет более раздражительным или, наоборот, вялым.

4. Рабочая атмосфера для всех

Если ребенок приступил к занятиям, важно, чтобы остальные члены семьи не отвлекали его.

Возможно, если остальные домочадцы будут смотреть телевизор, слушать музыку, играть в игры и громко разговаривать между собой, ученик будет отвлекаться и чувствовать обиду.

(«Почему я должен учиться, если все остальные отдыхают?»)

5. «Спокойный родитель – успешный ребенок»

Взрослый тоже человек и тоже может уставать.

Помните, что ребенок, даже не осознавая этого, ощущает ваше эмоциональное состояние и реагирует на него. Очень важно, чтобы вы помнили, что тоже нуждаетесь в отдыхе и поддержке.

Выделите время (даже если его очень мало) на себя и свои нужды. Сохраняйте душевное равновесие и на время отбросьте перфекционизм. Если какая-то ситуация выходит из-под контроля, спросите себя - **«действительно ли это важно в настоящий момент?»** - и подходите к её решению с практической стороны, не тратя силы на лишние эмоции. Находясь в состоянии душевного равновесия, вы будете лучше слышать своего ребенка - ваша поддержка сейчас не менее важна для него, чем решение вопросов, касающихся обучения.

6. Позиция «Мы вместе»

Важно сохранять в семье атмосферу тепла и взаимного уважения.

Не забывайте о положительных эмоциях: обязательно делитесь ими со своей семьей. Обсуждайте, куда вы поедете и чем будете заниматься все вместе, когда самоизоляция закончится.

Помните, что вы – команда! Только вместе вы достигнете успеха и будете продуктивными.