

detkityumen.ru

Самодисциплина на дистанционном обучении: что помогает ее поддерживать

Дистанционное обучение таит множество соблазнов: так и хочется отвлечься на игрушку в телефоне, посмотреть фильм или просто поваляться на диване. На самом деле залог успеха любого начинания – самоорганизация, и сейчас, на самоизоляции, хочешь не хочешь, но школьникам приходится ее в себе воспитывать. Как помочь в этом ребенку, рассказывает специалист Городского психолого-педагогического центра города Москвы **Жанна Старицына**.

□□ **О физических упражнениях** На самоизоляции, когда количество физических нагрузок сведено к минимуму, день стоит начинать с утренней зарядки всей семьей. Упражнения помогут не просто проснуться, взбодриться, настроиться на рабочий лад, но и станут первым шагом к выработке силы воли.

В течение дня полезно делать и так называемые динамические паузы – небольшие физкультминутки. При смене деятельности – с образовательной на игровую и обратно – ребенок будет меньше уставать, сохранит внимание и интерес к урокам.

□□ **О рабочей атмосфере** Не зря у многих фрилансеров есть отдельная зона с рабочим столом (а то и кабинет), где ничто не отвлекает от работы. Чем меньше искушений в зоне видимости (мягкий диван, вазочка с конфетами, телевизор, игрушки), тем проще ребенку сконцентрироваться на обучении. Не забываем прописные истины организации рабочего пространства: удобный стол, рядом источник света, комфортный стул.

Садиться за учебники в пижаме нельзя – она ассоциируется со сном, отдыхом, и потому продуктивность работы существенно снижается. Проследите, чтобы ребенок перед началом занятий переоделся, – этот несложный, но обязательный ритуал поможет структурировать день, настроиться на обучение.

□□ **О твердом «нет» искушениям** «Я так хочу пить, можно мне сока?», «Я не могу больше сидеть», «Мне надо передохнуть»... Невозможно представить, чтобы ребенок говорил что-то подобное учителю в школе во время урока. Не стоит этого допускать и при домашнем обучении. Продумайте график, договоритесь, когда можно делать перерывы и как надолго, постарайтесь сами придерживаться распорядка дня.

Если позволить ребенку отвлекаться каждые 10 минут, он не сможет сконцентрироваться на учебе, да и отдых урывками тоже полноценным не назовешь.

□□ **О свежем воздухе в помещении** Это тоже должно стать обязательным правилом. Свежий воздух – это работоспособность. Заметьте, что едва приоткрытая форточка – это не проветривание. Да, воздух в квартиру поступает, но в недостаточном количестве. Окно должно быть распахнуто широко не менее трех раз (утром, в обед и перед сном) и не менее чем на 10–15 минут.

□□ **И, конечно, об отдыхе** Вечер – время отдыха. Сходить в музей, кино, театр сейчас, конечно, нельзя. Но устроить семейный просмотр фильма, познакомиться с экспонатами онлайн-выставки, стать зрителем на концерте можно и в Сети. Можно даже отправиться в путешествие, выбрав интересующие страну или город и отыскав виртуальный экскурсионный тур.

И пусть ваш досуг будет разнообразным: в понедельник «сходите» в театр, во вторник – в музей, в среду устройте кинопросмотр, в четверг – литературный вечер, в пятницу займитесь творчеством, а в выходные можно всласть «попутешествовать» и заодно спланировать будущий отпуск.

Четкий распорядок дня, которого будут придерживаться все члены семьи, поможет сделать каждый день более насыщенным и продуктивным. И помните: нельзя требовать от ребенка следовать правилам, которым вы сами следовать не намерены.

Источник: <https://activityedu.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category142/4550/