

ШКОЛЬНИКАМ О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ (РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА)



Коронавирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в школе - эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний.

Тревоги много у всех - и у учеников, и у родителей, и у педагогов!

Тревоги много - просто потому что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

➤ Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом? Прояви фантазию – сними видео про себя!!!

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты и твои родители больше всего доверяют, и доверять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Поверь, этого будет достаточно ...



➤ Но из того, что точно надо делать - это быть дома и учиться дистанционно.

Но у многих сразу возникла тревога, а как это - учиться дистанционно?!

Дорогие ученики и родители, для организации дистанционного обучения, всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы (ссылки на образовательные порталы представлены на сайте гимназии), у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы.

➤ Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться!

А начинать всегда сложно и тревожно.

Именно поэтому мы подготовили несколько рекомендаций по самоорганизации подростков в режиме дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение. Дистанционное обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения – это дополнительный стресс. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

2. Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключайте все устройства, отключите все оповещающие службы, уберите стрессор. Вам придется самим учить материал, писать

контрольные и тесты. Все это очень серьезно.

3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видео урок или презентацию - не отчаивайтесь!

У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано- читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесь в любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4. Ребята, в это время очень важно соблюдать самодисциплину. Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.

5. Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!

Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!

С уважением психологическая служба УВК шг № 12