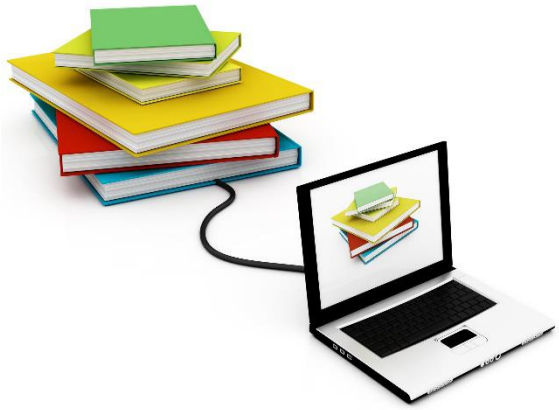
Уақытша қашықтан оқытылатын балалардың ата-аналарына ұсыныстар



Ең алдымен, өзіңіз және балаңыз үшін үйреншікті *күн тәртібі мен ырғағын* (ұйқы мен ояну уақыты, сабақтың басталуы, ұзақтығы, «үзілістер» және т.б.) сақтағаныңыз дұрыс. Күн тәртібінде күрт болған өзгерістер баланың бейімделу мүмкіндіктерінің айтарлықтай өзгеруіне әсер етуі және шамадан тыс шиеленіс пен стреске әкелуі мүмкін

Баланың ата-анасы мен жақындары болып жатқан жағдайға *сабырлы және сыни көзқараспен қарауға тырысуы керек.* Баланың эмоционалдық жағдайы ересек адамның (ата-анасының, туыстарының) жағдайына тікелей байланысты. Басқа елдердің ата-аналар тәжірибесі көрсеткендей, оқшаулау режиміне бейімделуге біраз уақыт кетеді және бұл қалыпты процесс.

Сабырлы, ұстамды болыңыз, балалардың вирус туралы және т.б. сұрақтарына жауап беруден қашпаңыз, бірақ *пандемиялық жағдай мен оның қауіп-қатері туралы ұзақ пікірталасқа бармаңыз.* Ғаламтор желілерінің «сұмдықтары» туралы толық айтпаңыз! Балалардың қашықтан оқытуды ұйымдастыру бойынша мектептен алатын ұсыныстарын түсінуге тырысыңыз. *Тек мектеп әкімшілігі мен сынып жетекшіден ғана келген ресми ақпаратқа назар аударыңыз*. Бұл процесті ұйымдастыруға мектепке де уақыт керек. Қазіргі уақытта ата-аналар мен мұғалімдерге арналған қашықтан оқытуға көмектесетін бірқатар ресурс бар (Билимленд, Күнделік, U-study және т.б.). Білім беру бағдарламаларының мазмұнына байланысты болғандықтан, көптеген ата-аналар бұл платформаларды қазірдің өзінде қолданады.

Егер ата-аналар олардың кейбіреулерін баласымен «меңгеруге» тырысса, оқушылардың ата-аналары мен туыстары *қашықтан оқытудың тартымдылығын* арттыра алады. Мысалы, сіз балаңызға сұрақ қойып, пікірталас тудырсаңыз, сабақ қызықты танымдық ойын-сабаққа айналады. Бала үшін бұл – мотивацияны жоғарылату мүмкіндігі, ал ата-аналар үші – балаларын жақсырақ білу және түсіну мүмкіндігі.

Үйде отыруға мәжбүр болған кезде, сіз және сіздің балаңызға жақын әлеуметтік ортада (телефон, мессенджер арқылы) байланыста болу өте маңызды, алайда *алынған ақпараттың жалпы ағынын* (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі ақпараттар) *азайту қажет*. Ағымдағы жаңалықтардан хабардар болу үшін жаңалықтардың бір көзін таңдап, оған күніне 1-2 реттен көңіл бөлу жеткілікті (мысалы, таңертең – таңертеңгі

шаруалардан кейін, рәсімдерден кейін біраз уақыт және кешке – тыныштықта болу керек, бірақ ұйқыға дейін 2 сағат бұрын емес), бұл мазасыздықты азайтуға көмектеседі.

Жақын адамдармен сөйлесу үшін балаға «ақпараттық шу», кейде жалған ақпарат таратын әлеуметтік желілерден аулақ болуға кеңес беріңіз. Өзіңіз бір мессенджерді таңдаңыз (мысалы, Telegram, WhatsApp, Viber) және маңызды әңгімені сол жерге ауыстыруға тырысыңыз. Әлемдегі қазіргі өзекті жағдайды жиі талқылайтын чаттардан аулақ болған жөн. Ол жерге күніне 1 – 2 рет кіру жеткілікті. Жедел хабар алмасушы кез-келген чатты үнсіз режимге қоюға болады және ол жерге керек болған жағдайда ғана кіру қажет.

Баланың өз бетінше белсенді өмір сүру кезеңдерін (үнемі оның көңілін көтеріп, шұғылдандырудың қажеті жоқ) және ұзақ уақытқа кейінге қалдырылған ересектермен бірлескен істерді қарастыру ету қажет. Үйде болудың басты идеясы - «жазалау» емес, жаңа дағдыларды игеру, білім алу және жаңа қызықты істермен айналысудың көзі.

Үйде отырып, бала сыныптастарымен, достарымен (қоңыраулар, ВК, топтық чат) қарым – қатынасын жалғастыра алады. Ата-аналар виртуалды конкурстар *өткізу идеяларын* (мысалы, жағымды естеліктер және т.б.) және басқа да *жағымды белсенділікті* ұсынуы мүмкін. Жасөспірімдерге өздерін қызықтыратын тақырыпта (спорт, музыка, фильмдер, тамақ әзірлеу) жеке блог жүргізе бастауды ұсынуға болады.

Рекомендации родителям детей, находящихся временно на дистанционном обучении

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный *распорядок и ритм дня* (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться *сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и *не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. *Ориентируйтесь только на официальную информацию*, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (Билимленд, Кунделик, U-study и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут *повысить привлекательность дистанционных уроков*,если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо *снизить общий получаемый информационный поток* (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-

то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо *предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка* (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать *идеи проведения* виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных *позитивных активностей*. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).