

Как помочь детям адаптироваться к дистанционному обучению?

В последнее время и дети, и взрослые оказались в непривычной и сложной для себя ситуации. Переход на дистанционное обучение вызывает у многих большие трудности. Определенные особенности дистанционного обучения влияют, прежде всего, на психоэмоциональное состояние всех участников процесса, повышение уровня тревожности.

Как могут помочь взрослые детям в этот непростой момент.

- Сохраняйте спокойное и адекватное отношение к происходящему вокруг. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого.
- Придерживайтесь режима дня. Помогите ребенку распланировать день, чередуя время работы на компьютере с отдыхом. Организуйте и совместный досуг, и дайте возможность побыть одному.
- Проанализируйте его активность как на уроке, так и в течение всего дня. Обсудите с ним то, что получилось, не получилось, что расстроило.
- Учитесь вместе! Таким образом, вы поддерживаете уровень его мотивации.
- Используйте данное время как дополнительную возможность для новых интересных дел. Читайте, играйте!
- Обнимайте! Объятия приносят радость и помогают как психологически, так и физически обоим. Доказано, что они повышают самооценку и приносят положительные эмоции, активируют иммунную систему. Психотерапевт Вирджиния Сатир сказала: «Нам нужно 4 объятия в день для выживания. Нам нужно 8 объятий в день для функционирования. Нам нужно 12 объятий в день для развития».
- Хвалите вашего ребенка за его усилия. Для того, чтобы помочь ребенку добиться успеха, следует оценивать каждое его достижение.
- Делайте вместе с ним упражнения для снятия напряжения, утомления и активизации деятельности.

Упражнения для снятия напряжения, утомления и активизации деятельности.

1.Предлагаем примерный комплекс упражнений «Гимнастики мозга» (автор программы и основатель Образовательной Кинезиологии Пол Деннисон):

- 1- Пьем воду, слегка подержав ее во рту.
- 2- Ходьба на месте «перекрестным шагом».
- 3- «Ленивые восьмерки». Рисование «Ленивых восьмёрок» или знака бесконечности оказывает благоприятное воздействие на глаза. Большим

пальцем вытянутой руки рисуем знак бесконечности на уровне глаз перед собой или на листе. Движение начинайте вверх. 3 раза одной рукой, а затем другой. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы будут перекрещенными). Выполните упражнение ещё 3 раза.

4- «Вращение шей». Сделайте глубокий вдох, а с выдохом расслабьте плечи и уроните на грудь подбородок. Плавно и спокойно поворачивайте голову так, чтобы подбородок скользил по груди, описывая полукруг от одного плеча к другому, получается «смайлик» на груди.

5- «Думающий колпак». Большими и указательными пальцами обеих рук потяните уши немного назад, расправляя их. Начните массировать их с верхнего края, спускаясь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение 3 раза.

2. Комплекс упражнений для глаз.

1- зажмурьтесь, досчитайте до 5, откройте глаза и снова досчитайте до 5. Повторите 5 раз.

2- быстро поморгайте 20 секунд. Сделайте таким образом «дождик» для глаз.

3- переводим взгляд с предмета, который расположен вдали, на предмет, расположенный вблизи (можно на кончик носа). Задерживаем взгляд на предмете. Повторяем 8-10 раз.

4- делаем движения открытыми глазами в разные стороны и повторите эти движения с закрытыми глазами (по 10 раз в каждую сторону).

5- пишем буквы, цифры и фигуры носом.

6- рисуем глазами квадрат по часовой стрелке и против нее, по 5 раз.

7- смотрим сквозь пальцы на предметы вокруг, не поворачивая головы.

8- «Пальминг». Эту технику изобрел офтальмолог Уильям Бейтс. Разогреваем ладони и прикрываем глаза. Ладони перекрещиваем на лбу, локти опираются на стол. Немного посидите, расслабляя глаза. Сильно зажмурьтесь, уберите ладони и постепенно откройте глаза. Выполняйте это упражнение по 2-3 раза в день.

