

Қашықтықтан оқыту режиміндегі қызықты психология

«Қашықтықтан оқытуда уақытша жүрген колледж білім алушыларының ата-аналарына ұсынымдар». Бірінші кезекте өзіне және балаға әдеттегі күн тәртібі мен ритмін (ұйқы және ұйықтайтын уақыты, сабақтың басталу уақыты, олардың ұзақтығы, үзіліс және т.б.) сақтау және оны қолдау қажет. Күнделікті режимдегі күрт өзгерістер баланың бейімделу қабілетін айтарлықтай қайта құрылымдауға және шамадан тыс күш салуға әкелуі мүмкін. Ата-аналарына және жақындарына, болып жатқан жағдайға сабырлы, барабар және сыни көзқарасты сақтауға тырысу керек. Баланың эмоционалды жағдайы ересек адамның (ата-анасы, туыстары) жағдайына тікелей байланысты. Өзін-өзі оқшаулау режиміне бейімделу үшін біраз уақыт кетеді және бұл қалыпты процесс. Қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру бойынша колледжден алатын ұсыныстарды түсінуге тырысыңыз. Тек топ кураторы мен колледж әкімшілігінен алынған ресми ақпаратқа назар аударыңыз. Қашықтықтан оқыту үшін орын мен уақытты ұйымдастырыңыз. Онлайн-сабақ кезінде студентті мазаламауға тырысыңыз. Үйде мәжбүрлі түрде болу кезінде сізге және балаға жақын әлеуметтік ортамен (телефон, мессенджер арқылы) байланыста болу маңызды, алайда жалпы алынатын ақпараттық ағынды (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі таспалар) азайту қажет. Өзекті жаңалықтардан хабардар болу үшін бір жаңалықтар көзін таңдап, оған күніне 1-2 реттен қарау жеткілікті (мысалы, таңертең — таңертеңгі істерден, рәсімдерден кейін, біраз уақыт демалу керек-кешке, бірақ ұйқыға дейін 2 сағаттан кешіктірмей), бұл алаңдаушылық деңгейін төмендетуге көмектеседі. Жақындарыңызбен сөйлескен кезде коронавирусқа және басқа да алаңдаушылық тудыратын тақырыптарға назар аудармауға тырысыңыз. Жақындарыңызбен қарым-қатынас жасау үшін балаңызға «ақпараттық шу», кейде жалған ақпарат тарататын әлеуметтік желілерден аулақ болуға кеңес беріңіз. Бір мессенджерді өзіңіз таңдаңыз (мысалы, Telegram, WhatsApp, Viber) және маңызды байланысты сол жерге көшіруге тырысыңыз. Әлемдегі өзекті жағдайды талқылай отырып, чаттарға жиі барудан аулақ болған жөн. Мессенджерлердегі кез-келген чатты үнсіз режимге қоюға болады және қажет болған жағдайда ғана кіруге болады.

Құрметпен сіздің педагог-психологыңыз
Ануарбекова Рузана Кайратовна
sunny.ruzana@bk.ru бал.тел. 87076459832