ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Организация домашней учебной среды»





Домашнее обучение - это не «школа, перенесённая в квартиру», а особая среда, которую мы вместе создаём для ребёнка. Хорошая учебная среда - это не дорогая техника, а предсказуемость, комфорт и поддержка. Эта памятка поможет организовать пространство, режим и эмоциональную атмосферу занятий дома для вашего ребенка.

1. Выбираем место для занятий

- учёба - всегда в одном и том же месте. Мозг привыкает: за этим столом – работаю;
- стол у окна или рядом с источником света: свет падает слева (для правши);
- стул или кресло по росту: стопы стоят на полу, спина опирается на спинку;
- на столе - только то, что нужно для урока. Лишние предметы отвлекают и «съедают» внимание;
- «Полка успеха»: место, где висят лучшие работы, грамоты, рисунки. Видя свои успехи, ребёнок легче начинает работу.

Для ребёнка с НОДА:

- продумайте, как подъехать к столу на кресле-коляске: свободный подъезд, устойчивый стол на подходящей высоте.
- опоры для рук и предплечий снижают усталость при письме и работе с мышью;
- клавиатура и мышь - в зоне досягаемости руки без сильного наклона;
- использование специальных приспособлений.

Для слабовидящего ребёнка:

- стол у окна, но без прямого солнца и бликов на мониторе;
- настольная лампа с регулировкой яркости;
- предметы и папки подписывайте крупным шрифтом и храните всегда в одном месте.

2. Техника и связь

- экран - на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии вытянутой руки;
- наушники с микрофоном снижают отвлекающий шум и улучшают слышимость на уроках;
- продумайте запасной вариант связи: мобильная точка доступа, телефон, планшет;
- если ребёнок пользуется платформами (Сферум, MAX) - создайте ему отдельный профиль и включите безопасный режим: с закрытым кругом общения и защитой от незнакомых контактов.
- настройте и проверьте технику один раз спокойно, вместе с ребёнком, тогда сбой не станет для него эмоциональным событием - он будет знать, что делать.

3. Сенсорная среда: тише - не значит скучнее

- уберите «визуальный шум» с рабочего стола: яркие наклейки, игрушки, мигающие гаджеты;
- договоритесь о правилах тишины во время уроков для всех домашних: телевизор выключен, домашние дела - не рядом со столом ребёнка;
- спокойные цвета на столе и стене у стола (бежевый, голубой, серый) работают лучше ярких;
- для детей с РАС особенно важен «уголок отдыха»: кресло, подушка или палатка, куда ребёнок может уйти на 5-10 минут между занятиями, чтобы успокоиться;
- чаще проветривайте комнату: духота и недостаток кислорода утомляет сильнее, чем сама учёба;

4. Режим дня: ритм вместо хаоса

- визуальное расписание на стене: уроки, перерывы, еда, отдых, прогулка. Ребёнок с ЗПР или РАС опирается на картинку, а не на память;
- уроки - блоками по 20-30 минут с обязательной паузой 5-10 минут: встать, размяться, попить воды.
- правило «учебное место - только для учёбы»: там не едят и не играют. Тогда оно само «включает» рабочее настроение;
- важно помнить: дом - не круглосуточная школа. Чётко обозначайте конец учебного времени: например, после 17:00 уроков нет. Ребёнку, как и вам, нужны границы.

5. Адаптируем среду под особенности ребёнка

Особенности ребёнка	Что настроить дома
ЗПР	Короткие блоки, пошаговые карточки-инструкции на столе («шаг 1 - шаг 2 - шаг 3»), минимум лишних предметов на столе
РАС	Неизменное расположение стола и предметов, визуальное расписание, таймер, «уголок отдыха», предупреждение об изменениях заранее
НОДА	Подъезд кресла к столу, опоры для рук, крупная клавиатура или голосовой ввод, всё нужное - в зоне вытянутой руки
Слабослышащий	Наушники, хорошее освещение лица говорящего на экране, субтитры, письменные инструкции рядом с компьютером
Слабовидящий	Лампа без бликов, крупный шрифт на экране, контрастные папки, предметы всегда на одних местах, озвученные материалы, специальная клавиатура

6. Ритуалы начала и конца учебного дня

Утренний ритуал настроения. Перед уроками ребёнок показывает или выбирает цвет: зелёный - «всё хорошо, готов учиться», жёлтый - «немного устал/волнуюсь», красный - «сегодня сложно».

Вечерний ритуал завершения. Выключить компьютер убрать со стола, сказать: «Учёба на сегодня закончена». Ритуал помогает мозгу переключиться из «школы» в «дом» - это важно и для сна, и для настроения.

7. Роль родителя: рядом, но не вместо

- помогайте организовать, но не выполняйте задания за ребёнка. Ваша задача -среда и поддержка, а не выполнение уроков;
- разделяйте время: учебные занятия - отдельно, а семейные дела, игры - отдельно. Ребёнок не должен чувствовать, что «дома всё школа».
- хвалите за процесс: «ты старался», «у тебя получилось», а не только за результат и оценки.
- замечайте перемены в поведении: отказ от уроков, раздражительность, замкнутость - повод спокойно поговорить и, если нужно, написать педагогу или специалисту сопровождения.
- заботьтесь о себе: усталый родитель не может поддержать ребёнка. Ваши паузы и отдых - часть его учебной среды.

Главное

Идеальная среда - не самая дорогая и не самая «умная». Она предсказуемая, удобная и тёплая. Если что-то не получается - не стесняйтесь обращаться к классному руководителю и специалистам сопровождения: вместе вы найдёте оптимальное решение для вашего ребёнка.