

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ «ЭРУДИТ», ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

2022 год.

Дистанционное обучение - серьёзный вызов для детей и родителей, жёсткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться.

Однако, не всё так однозначно. Дистанционное обучение можно использовать как позитивное решение.

Для оптимальной организации процесса дистанционного обучения хотелось бы дать родителям несколько практических советов:

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.
2. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.
3. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, переменки, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Также ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Поэтому постарайтесь ограничить доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка.
5. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости. Вечером сверяйте план и его выполнение.
6. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.
7. Если ребенку трудно, страшно, тревожно, и Вы понимаете, что своими силами не справитесь, то Вы всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и школьных специалистов.

Дистанционное обучение стало неожиданностью не только для учителей, но и для родителей. Дети, которые большую часть дня проводили в школе, теперь постоянно дома. Родители вынуждены контролировать их обучение, работать удаленно, а в перерывах заниматься домашними делами. Как помочь родителям пережить дистанционное обучение и заручиться их поддержкой?

1. Технические вопросы

При переходе на дистанционное обучение дети могут растеряться, поэтому важно, чтобы вы, родители, были рядом и помогли.

Педагог Вам подробно расскажет, какие платформы и сервисы будут использоваться во время ДО. Для полноценной учебы может хватить двух-трех платформ. У каждой платформы есть подробная инструкция. Найдите ее по ссылке, данной педагогом и ознакомьтесь. Учитель может провести онлайн-собрание и дать инструкции самостоятельного ознакомления. Вы получите представление о том, как именно будут проходить онлайн-занятия. Если в Вашем классе есть активные родители, попросите их помочь и взять на себя функцию общения с другими родителями по техническим вопросам.

2. Зоны ответственности

Теперь, когда дети учатся дома, у родителей появилось больше возможностей участвовать в их образовании. Разделите зоны контроля. В начале ДО вы, родители, выступаете в роли организатора: помогаете ребенку со всеми средствами, устанавливаете программы, в закладках устанавливаете ссылки на нужные платформы. Затем контролируете, чтобы дети не пропускали занятия, и помогаете в трудных ситуациях.

3. Возрастные особенности детей.

На дистанционном обучении важно учитывать психолого-возрастные особенности ребенка. Для детей начальной школы нужно обеспечить двигательную активность и смену деятельности. Желательно каждый день между уроками делать динамические паузы. Составьте режим дня для детей так, чтобы они как можно больше двигались и отдыхали от компьютера.

4. Рабочее пространство

Очень важна во время ДО организация рабочего места для ребёнка. Хорошо, если это будет отдельный стол, чтобы он мог записывать нужную информацию во время онлайн урока или консультации. Рабочий стол должен находиться в хорошо освещенном месте. Если ребенок левша – свет обязательно должен падать справа; если ребенок правша – источник света необходимо размещать слева. Рядом с ребенком не должно быть еды, чтобы не отвлекался во время видеоурока. Напомнить детям, что ставить воду рядом с техникой опасно — есть риск ее опрокинуть.

Если у ребенка нет отдельной комнаты, попросите членов семьи не шуметь во время онлайн-урока, выключить телевизор и создать рабочую обстановку.

5. Правила работы за компьютером

Дистанционное обучение неизбежно увеличивает время, проведенное с компьютером или планшетом. Желательно сократить другие цифровые активности: игры, видео, социальные сети.

Длительность онлайн-уроков, рекомендованных Минпросвещения, — 15 минут в начальной школе. В перерывах дети должны вставать, делать небольшую зарядку и гимнастику для глаз. В это время полезно проветрить комнату.

6. Режим дня для детей

Дома есть много отвлекающих факторов, поэтому дети должны научиться организовать себя. Это сложно для детей любого возраста.

Составьте режим дня для детей и придерживайтесь его на протяжении нескольких недель. Нужно укладывать и будить ребенка в одно время, обязательно давать ему время на отдых и уединение. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается поэтапно. На первых этапах стоит увеличить уровень контроля на и постепенно уменьшать его.

7. Формат работы

Уважаемые родители! Вы должны помнить, что дистанционное обучение — такое же обучение, только в другом формате. Не нужно думать, что ребенок ничего не делает, раз сидит за компьютером.

Напомните, что ребенку нужно время для адаптации к новому формату. Попросите в первое время не проявлять излишнюю строгость по отношению к оценкам. Сейчас главная задача ребенка — перестроиться на новый лад и разобраться с техническими особенностями сервисов.

8. Обратная связь

Понятная схема взаимодействия — отличный способ снизить тревожность. Видеоконференции и консультации будут проходить в установленное им время. Рассказывайте учителю, как проходит обучение, какие есть трудности, задавайте вопросы.

9. Эмоции состояние.

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

10. Правила общения и переписки

Чтобы избежать напряжения между Вами и учителями, нужно придерживаться установленными правилами общения. Учителя сообщат Вам время, когда они смогут отвечать на сообщения. Например, с 8 до 18 ч. Помните о том, что педагоги, так же как и Вы, оказались в ситуации тревоги и стресса. Постарайтесь сохранять спокойствие.

Письменная речь менее выразительна по сравнению с устной. Чтобы показать эмоции, используйте смайлики. Не пишите на бегу, лучше отложите на потом.