

Рекомендации родителям

1. Сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, перерывы.

Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей.

Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую получаете от классного руководителя и администрации школы.

3. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

Например, можно задать ребенку вопросы, участвовать 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.

4. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями.

Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария и др.).

Тайм-менеджмент

Необходимо обсудить с ребенком и составить список необходимых и желаемых дел на время дистанционного обучения.

Это могут быть:

- изучение учебного материала и выполнение домашних заданий
- подготовка к экзаменам,
- занятия с репетиторами по скайпу,
- физические упражнения,
- домашние обязанности,
- общение с друзьями,
- просмотр фильмов,
- компьютерные игры и др.

Желательно составлять план на день, чтобы он был структурирован.

Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

В этом помогут полезные техники тайм-менеджмента.

Техника Помидора

Метод эффективного управления временем. Она даёт возможность делать больше за меньшее время.

Определись с задачей, которую будешь выполнять.

-Поставь помидор (таймер) на 25 минут.

-Работай, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит.

-Если что-то отвлекающее возникло в голове, запиши это и немедленно возвращайся к работе.

-Сделай короткий перерыв (3-5 минут)

-После каждого 4-го «помидора» делай длинный перерыв (15-30 минут).

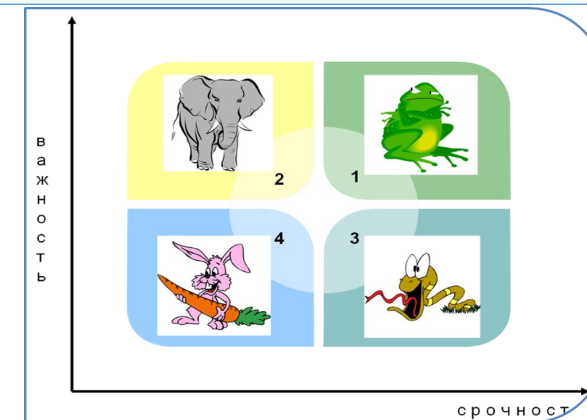
Матрица Эйзенхауэра

Все дела учимся распределять по 4 квадратам по степени важности и срочности

- важные и срочные (лягушка)
- важные и несрочные(слон)
- неважные и срочные(змея)
- неважные и несрочные(заяц)

Важные правила- каждый день «съедаем по одной лягушке». То есть решаем по одному важному и срочному делу. Важные и несрочные дела нужно делать на части (слона целиком съесть не получится) и постепенно их решать.

Неважные срочные дела(змеи) —это мелкие дела, которые можно доделать за 5 минут самим или делегировать их, иначе они тянут на себя много времени и отвлекают от более значимых и важных дел.



Рекомендации администрации школы

- Обратите внимание на малую эффективность формальной отправки ежедневных домашних заданий как единственного варианта обучения. Это не дистанционная форма обучения, это формальность.
- Ключевой фигурой перехода школы к электронному обучению в сжатые сроки становится учитель, причём в позиции организатора обучения и организатора включённости обучающихся в образовательный процесс. Функции учителя: организация и поддержка процесса, мониторинг и анализ, экспертиза. От построенного взаимодействия и договорённости учителей зависит успех всей организации.
- По возможности предусмотреть и организовать время для взаимодействия учителя и учеников. Предусмотрите время для видеобращения всего класса один раз в день с классным руководителем.
- Сотрудничество, а не изоляция. Очень важно наладить сотрудничество учеников между собой в дистанционной форме. Хорошим решением для этого будут групповые задания, проекты и творческие работы, предусматривающие совместную работу.
- Нет правильных решений и идеальных алгоритмов. Нужно мотивировать активность учащихся, родителей, педагогов. Здесь будет уместно организовывать онлайн опросы, своеобразную рефлексию (возможно ежедневную в первое время) с анализом организации, технических возможностей, комфорта, времени.

Рекомендации педагогам

В связи с тем, что формат дистанционного обучения непривычен для большинства детей, стоит учитывать ряд факторов, влияющих на психологическое состояние и освоение учебного материала детьми.

- важно сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему и помнить, что потребуются некоторое время на адаптацию к новому формату обучения, и это нормальный процесс.
- при дистанционном обучении учебный материал, задания, инструкции должны быть разработаны более тщательно, чем это обычно делается в очном
- ясные для нас, взрослых, вещи являются новой темой для ученика. Такой формат непривычен, и информация может восприниматься с пробелами и искажениями
- отсутствие социально-эмоционального контакта между учеником и учителем компенсируется подходом основанным на симпатии, поддержке, дружелюбии, показывающий, что преподаватель всецело находится на стороне обучающихся; вежливым, уважительным обращением; понятной системой оценок
- обратная связь ученику должна иметь содержательные и доброжелательные по форме комментарии;
- конструктивные советы (каким образом и что надо было делать, прямые ссылки на материал курса и указания, где находится то, что они упустили или недопоняли и т.д.);
- отсутствие сложных, запутанных или невразумительных ответов со стороны учителя;
- ученик должен иметь возможность, в случае необходимости, онлайн-встречи с учителем

Психологическое сопровождение родителей и педагогов в период дистанционного обучения

