

1. Дистанционное обучение. Рекомендации психолога.

Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...

Любое обучение требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины. В этом плане *младшим школьникам*, безусловно, будет сложнее всего, так как у них эти навыки еще только формируются, и абсолютному большинству из них нужна контролирующая и направляющая помощь взрослого.

Даже онлайн - уроки для первоклассника — это достаточно сложно.

Что делать?

Выделите направления, в которых вам нужно двигаться:

- чтение (выберите интересные сказки и рассказы),
- письмо и развитие мелкой моторики (в интернете сейчас много прописей, развивающих упражнений и раскрасок),
- постоянное пополнение бытовых знаний (на помощь придут развивающие фильмы и мультфильмы),
- развитие навыка счета (развивающие тетради и тренажеры, можно устроить дома игру в магазин и т. д.)

Большую часть этого можно и нужно делать в игровой форме. Но, например, выполнение задания по письму и математике можно оформить в виде уроков за рабочим столом, чтобы ребенок не отвлек от этой формы обучения.

С подростками.

Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в классе, например, обучаясь дома, куда сложнее. Тут тоже потребуются помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.

Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить.

И напоследок — самое главное.

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка.

Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком много (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов.

Также стоит помнить, что сама ситуация карантина может быть источником стресса и переживаний. Не стоит их усугублять.

2. Организация занятости детей в период карантина

1. Помочь в организации распорядка дня

Родителям необходимо создать чередование работы и отдыха. Заложить время, когда ребёнок как будет брать гаджет, смотреть телевизор, выполнять домашнее задание и делать уборку.

2. Предложите вместе узнать что-то новое в интернете

Поиск совместно с детьми новых, полезных ресурсов для обучения, отдыха, спортивной направленности и тд.

3. Просмотр документальных фильмов

Документальные фильмы имеют сериальный хронометраж и несут образовательную нагрузку.

4. Готовьте правильную еду

Прививать навыки здорового питания нужно дома. Можно сохранить привычные три приёма пищи и 1-2 перекусов. Также родители могут рассказать о значении белков,

жиров и углеводов, и пользе тех или иных продуктов, даже может быть и в игровой или соревновательной форме.

5. Делайте зарядку вместе с детьми

В ситуации самоизоляции двигательный режим несет потери. Получается так, что человек потребляет калории с едой, но дополнительно не тратит. Возникает их избыток, что приводит к запасанию жира и увеличению массы тела. Лёгкие упражнения или небольшие аэробные нагрузки помогут улучшить сон, пребывание в котором также тратит энергию.

6. Помогите зарегистрироваться на образовательных платформах

Этот пункт больше подходит для младших школьников. Дистанционное обучение – это еще один способ провести время с ребёнком, пусть даже и у компьютера.

3. Как работать в условиях дистанционного обучения педагогам комфортно и эффективно?

Организируйте свой рабочий день:

1. Составьте план. Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время апокалипсиса, а что-нибудь легкое. Например, день рождения. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на рефлексию: подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. Решите технические вопросы. Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн. Определите место, где будете проводить или смотреть трансляции. Проверьте качество видео. Сядьте лицом к свету. Проведите тестовое включение на друзьях или членах семьи. Заранее посмотрите, как сделать демонстрацию экрана и включить звук.

3. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время — первая половина дня. Чтобы детям было легче адаптироваться к дистанционному обучению, постарайтесь добавить элементы рутины. К примеру, ежедневные звонки в начале и конце дня. Особенно это будет полезно младшим школьникам, которым требуется больше контроля и внешней мотивации.

4. Подготовьте учебный материал. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный. В различных интернет ресурсах можно давать ученикам индивидуальные задания в зависимости от их уровня. Если видите, что дети справляются, — выдайте упражнения посложнее.

5. Выберите инструменты для работы. Если вы не пользовались сервисами и платформами дистанционного обучения, может показаться, что их очень много и выбрать невозможно. Не пытайтесь успеть все и попробовать сразу много инструментов. Лучше возьмите один и как следует в нем разберитесь. Почитайте отзывы, посоветуйтесь с коллегами или сделайте пост в сообществах учителей. Внедряйте новые инструменты постепенно.

6. Продумайте структуру занятия. Чтобы удержать внимание ребенка во время онлайн-урока, нужно менять активности чаще, чем обычно. Подумайте, как можно разнообразить занятие. Пусть это будет урок из нескольких коротких заданий по 5-10 минут. Так дети не заскучают и не будут отвлекаться. Если видите, что кто-то из учеников занимается посторонними делами, попросите его показать, что у него на рабочем столе. Не забудьте в начале занятий рассказать детям, как сделать демонстрацию экрана.

7. Сделайте перемены Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно и для вас, и

для учеников. Установите перерывы между занятиями. Дети должны отвлекаться от учебы и подвигаться. Сделайте с учениками простую зарядку.

8. Установите сроки выполнения задания. Контролировать детей на дистанционном обучении сложнее, чем на обычном уроке. Как это сделать? Установите четкие рамки, когда ученики будут выполнять задания. Часть работы школьники делают в течение часа, и вы его сразу оцените. Домашнее задание нужно сделать до завтра. Совместный проект сдаем на следующей неделе.

9. Не тратьте время на проверку домашнего задания. У обучения онлайн есть огромный плюс: вам не нужно проверять домашнюю работу. Для этого есть платформы для дистанционного обучения с автоматической проверкой. Вместо того, чтобы сидеть за компьютером дополнительный час, просто выдайте ученикам задания по нужной теме. Как быть с обширными заданиями вроде диктантов и сочинений? Можно упростить работу и тут. В начале урока попросите учеников пронумеровать строки в тетради. Потом проведите занятие и попросите прислать вам фотографии страниц. Делать отметки на фотографиях, как будто вы проверяете обычную тетрадь, не нужно. Просто отметьте строки и слова с ошибками и скажите ученикам. Пусть они сами найдут ошибки и исправят их.

10. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, сделайте паузу. Подумайте, что вам по силам сделать сейчас. Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится. Приемы и наработки пригодятся в будущем, чтобы разнообразить обучение или заниматься с детьми, которые не посещают школу из-за болезни или участия в соревнованиях.