А.В. Гладкова

Педагог-психолог МОУ Ивняковская СШ ЯМР

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ УСПЕШНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**Дистанционное обучение** – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться.

**Ответственность родителей**

Родители несут ответственность за освоение их детьми образовательных программ вместе со школой. Как при обычном обучении родители отвечали за физическое присутствие ребенка в школе, точно также они отвечают за полноценное выполнение заданий на дистанционном обучении и присутствие на дистанционных занятиях.

Ребенок обязан выполнять требования учителя в рамках освоения образовательной программы, в том числе на дистанционном обучении. Родителям придется взять процесс обучения под свой контроль.

**Правовые основания**

* Статья 16 Закона "Об образовании в РФ"
* Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

**Практические советы родителям:**

**Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

**В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось**, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте похвалы.

**Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

**Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись**. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

**Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

**Уважаемые родители!**

Обучение ребёнка в дистанционной форме требует от Вас учёта некоторых правил и создания особого учебного пространства в условиях Вашей квартиры. Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Мы считаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:

Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.

Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка. Принтер лучше расположить чуть ниже, например, на тумбочке.

Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.

**20 полезных советов, как перевести школьника на домашнее обучение без стресса для него и для вас.**

**1. Узнайте, что нужно для дистанционного обучения школьнику**

[Домашнее обучение](https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/virtualnyj-klass) — это не тотальный контроль, а работа над самостоятельностью школьника. Поддержите его! Для ребенка — это большой стресс, поэтому нужно ему помочь в переходе на новую форму обучения. Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дистанционное обучение, родителям нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс.

Свяжитесь с классным руководителем, узнайте названия всех программ, которые будут использованы при работе, и составьте примерный план школьного дня. Что обязательно вам понадобится?

* Хорошее подключение к интернету.
* Работающая веб-камера и микрофон для видеосвязи.
* Удобное кресло и продуманное рабочее место.

**2. Проверьте связь и изучите программы для домашнего обучения**

Сначала вы должны разобраться со всеми нюансами дистанционного обучения, чтобы в случае технических неполадок, вы могли быстро помочь ребенку восстановить связь.

Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые предоставляет школа. В основном обучение делится на две части: живое общение с учителем через видеосвязь (Zoom) и оттачивание навыков на специальных образовательных платформах.

**3. Обязательно сохраните школьный режим**

Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня. Спланируйте день школьника, учитывайте регулярные перерывы, общение со сверстниками, не позволяйте заниматься в пижаме и со спутанными волосами. Ребенок должен на часы обучения погрузиться в школьный режим, к которому однажды ему придется вернуться.

**4. Подберите одежду для занятий**

Объясните ребенку, что в пижаме или домашних спортивных штанах ему не стоит заниматься. Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу! Вместе со школьниками подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания уроков ребенок обратно может переодеться в любимую футболку с забавным принтом.

**5. Сделайте расписание занятий**

Красочное расписание не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентировать, с каким учителем и в какое время выходить на связь.

**6. Повесьте доску для заметок**

Магнитная доска отлично впишется в интерьер школьника и поможет ему самоорганизоваться. Если не хотите тратиться на магнитную доску, то можно сделать бюджетный вариант из дерева, пенопласта, рамки с натянутой тканью, фанеры, металлической сетки.

**7. Посоветуйте ребенку записывать свои успехи**

Если вы уже повесили стильную доску возле рабочего стола школьника, нужно ему посоветовать записывать на ней свои успехи. Например, ребенок без ошибок решил примеры по математике, успешно сдал тест по английскому языку и выучил стихотворение Пушкина.

Ребенок будет смотреть на свои успехи и гордиться собой.

**8. Сделайте красочный календарь**

Успех дистанционного образования — в визуальном восприятии. Создайте для занятий подходящую атмосферу. Вместе с ребенком сделайте календарь, отметьте на нем все важные даты, которые помогут не забыть о важных событиях.

**9. Повесьте увлекательные трекеры привычек**

Все визуальное привлекает внимание и стимулирует мозговую активность. Если вы не можете заставить ребенка пить много воды и есть овощи, сделайте красочный трекер привычек. Крепкое здоровье ребенка необходимо для легкого усвоения школьной программы.

**10. Составьте чек-лист поощрений, которые ребенок будет получать за хорошую учебу**

Ребенка стоит поощрять за хорошую успеваемость, но это не должны быть денежные вознаграждения. Принцип рыночных отношений — «это не метод воспитания, а манипуляция», чтобы ребенок просто не мешал родителю, хорошо учился и не тревожил его лишний раз.

Ребенок должен понимать, что знания нужны ему, а не родителю, и что учеба — это не заработок средств. Поощрения должны быть, но их лучше связать с впечатлениями и пользой для школьника.

Отличными наградами могут быть (когда это будет возможно): поездки за город, билеты в кино, любимая сладость, домашняя вечеринка с пиццей, ночевка у лучшего друга. А за неудачи в учебе не ругайте ребенка, помогите ему разобраться в проблеме.

**11. Расскажите ребенку об основах онлайн-этикета**

Школьник должен придерживаться правил онлайн-общения с учителем и со сверстниками во время учебы. Расскажите ребенку, как стоит себя вести в интернете! Рекомендуем распечатать плакат, который всегда будет напоминать об этих правилах.

**12. Разбудите ребенка как минимум за час до занятий**

Режим сна легко сбивается, не допускайте этого. Учителя часто ставят начало уроков на домашнем обучении на 9.00 или 10.00, чтобы все проснулись и подготовились к учебе. До начала занятий школьнику следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад. Не позволяйте ему садиться голодным и неумытым за монитор, ничего хорошего из такого обучения не выйдет.

**13. Отключите уведомления соцсетей на время домашнего обучения**

Избавьте ребенка от информационного шума, пока он занимается. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соцсети во время урока.

**14. Поставьте рядом с ребенком воду**

Дети часто забывают о необходимости пить воду, за этим должны следить родители. Поставьте перед началом занятий стакан воды. Можете сделать вкусный лимонад — добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке.

**15. Подготовьте школьнику заранее полезные перекусы**

Ребенок во время учебы не должен отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте для него полезные перекусы — орехи, фруктовые батончики, смузи. Но не позволяйте ему полноценно обедать в прямом эфире — это неуважение к учителю. Пообедать школьник может во время перерыва.

**16. Следите, чтобы ребенок не отвлекался на любимых питомцев**

Питомцы — одна из проблем дистанционного обучения. Как можно не взять на руки любимую кошку или не погладить щенка во время учебы. Но эти действия мешают сконцентрировать на занятии. Поэтому питомцев на время обучения отправляйте на кухню или в другие комнаты, чтобы не было соблазна их потискать.

**17. Помните о том, что ребенку нужно отдыхать от монитора**

Во время перерыва предложите ребенку отвлечься от компьютера. Пусть лучше пойдет обнимать любимых питомцев, выйдет на балкон подышать свежим воздухом, расскажет вам о том, как прошло занятие. Еще один вариант — распечатать для него раскраски-антистресс, если перерыв совсем короткий, пусть немного порисует и таким образом отдохнет от монитора.

**18. Не забывайте о важности общения со сверстниками**

Школа — это не только место для учебы, но и для социализации. Ребенку важно общаться с другими детьми. Например, во время карантина, когда нет возможности видеться с друзьями, позволяйте своему ребенку созваниваться хотя в цифровом формате. У ребенка должна быть зона уединения, когда он может поговорить со своим другом, в этот момент ему никто не должен мешать.

Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после того, как сделают домашнее задание. Конечно, следите, чтобы общение не вредило другим обязанностям и интересам ребенка.

**19. Поддерживайте связь с учителями**

Будьте всегда в курсе того, что происходит во время домашнего обучения. Периодически созванивайтесь с учителями, чтобы узнать об успехах и поведении ребенка, а также о новых программах, которые появились для учебной работы. Проявляйте заинтересованность, тогда и ребенок будет подходить ответственно к получению дистанционного образования.

**20. Рекомендуем сделать турник в комнате**

Во время 15-минутных перерывов ребенок может размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья.

**Уважаемые родители!**

* В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
* Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
* Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
* Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
* Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать 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.
* Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
* Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.
* Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.
* Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.