

## Психологические рекомендации для родителей и учащихся в период дистанционного обучения

Во исполнение Указа главы Республики Крым от 17 марта 2020 года № 63-У "О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым, п.12 «Министерству образования, науки и молодежи Республики Крым, руководителям образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования всех форм собственности, осуществляющих образовательную деятельность на территории Республики Крым, проработать вопрос организации дистанционного обучения в срок до 21 марта 2020 года до особого распоряжения».

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они значительно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.), оказывают психологическое воздействие на восприятие человеком информации и окружающего мира в целом. В связи с этим, особое внимание специалистам и родителям (законным представителям) необходимо уделять позиции ученика в процессе осуществления обучения с использованием дистанционных технологий.

Прежде всего, родителям и детям очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, при этом соблюдая рекомендованный режим.

Если ученик в общеобразовательной организации находится под наблюдением и контролем учителя, который стимулирует его внимание и активность, стимулирует сосредоточиться на учебных задачах, не отвлекаться, выполнять то, что необходимо для успешного обучения, то основная трудность дистанционного обучения заключается в том, что без чуткого присмотра со стороны педагогов, на первый план выходит собственная образовательная активность и самостоятельность обучающегося. И последние две составляющие сильно зависят от возраста и индивидуальных особенностей личности каждого отдельного ученика.

Учащийся в ситуации дистанционного обучения находится один на один с компьютером или книгой, и не каждый ребенок способен длительно концентрировать внимание на задании, целенаправленно изучать материал, каждый обладает разным темпом учебной деятельности, степенью работоспособности и т.д., поэтому так важно организовать процесс обучения так, чтобы ученик не просто воспринимал информацию от учителя, но и был способен к самостоятельной учебной работе, готов нести ответственность за ее результаты.

Соответственно, учитель в системе дистанционного образования постоянно поддерживает в ребенке желание учиться. Прежде всего, это должно осуществляться за счет удобной подачи учебного материала, с которым ученику комфортно и легко работать, на доступных платформах

Интернета. Кроме того, учитель поддерживает обратную связь с учащимся, при возможности, с родителями, реагируя на все учебные проблемы и достижения. Причем, реакция эта – не просто традиционная школьная отметка, а реальная качественная оценка: что получилось, что нет, что надо сделать, чтобы улучшить учебные результаты. Такое взаимодействие поддерживает учащегося психологически, показывая, что, несмотря на фактическое отсутствие педагога рядом, ребенок не останется один на один с учебными проблемами.

Еще один важный момент, который позволяет сделать дистанционное обучение для детей более привлекательным, связан с возможностями общения и взаимодействия со сверстниками в процессе совместной творческой деятельности (реализация дистанционных проектов). Ведь использование современных интернет-технологий обеспечивает возможности сетевого общения с учителями и соучениками.

В период дистанционного обучения, ***родителям (законным представителям) обучающихся, рекомендовано:***

- Кроме соблюдения санитарно-гигиенических мер (мыть руки после улицы, перед едой, спать не меньше 8 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку и т.д.), как детям, так и родителям, необходимо сохранять собственное психологическое здоровье, позитивный эмоциональный настрой.

- Сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Поскольку резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

- Родителям важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

- Необходимо на фоне выполнения правил (например, мыть руки, лицо, пить витамины и т. д.), не переусердствовать, иначе это может привести к навязчивости.

- 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.

- Родители (законные представители) учащихся 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.

- Если ребенок слишком обеспокоен ситуацией, родители могут пояснить ребенку, что: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

- Необходимо набраться терпения. Прекратить постоянно просматривать новостные ленты, преумножая беспокойство и тревогу. Стресс провоцирует выработку гормона кортизола, а он негативно влияет на иммунную систему, что тем более совершенно не нужно в этот период.

- Родителям необходимо стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждать ближайшее и далекое будущее. Делится своими переживаниями, мыслями, рассказывать честные истории из жизни, в том числе о преодолении трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен простимулировать ребенка поверить в свои силы. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

- Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь или электронный дневник, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

- Также можно получить консультацию по волнующим вопросам по телефону доверия + 79780000738; горячей линии: (3652) 604909, +79789443959.

**Как родителям, так и детям, рекомендовано посвятить появившееся свободное время не только активному обучению, но и общению. Заниматься вместе какой-нибудь конкретной конструктивной деятельностью: не только учиться, но и отдыхать, общаться.**

- Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу. Постарайтесь использовать это время, чтобы лучше узнать друг друга.

***Отдельное внимание уделяется в период дистанционного обучения вопросам безопасности в сети Интернет***

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 (спорт, музыка, кино, и др).

Но, прежде всего, самим родителям познакомится с той социальной сетью, которой собирается пользоваться ребенок. Внимательно прочитать положения политики конфиденциальности и правила поведения в сети. Проверить, отслеживается ли администрацией сети информация, размещаемая на страницах пользователей. Эта информация должна быть доступна всякому, кто собирается регистрироваться в сети и заводить там свою страницу.

Рекомендуйте ребенку использовать только такую сеть, где есть ограничения доступа к персональным данным. Некоторые социальные сети позволяют защищать свою страницу с помощью пароля или используют другие методы защиты, разрешая просмотр информации пользователей только тем, кого они к этой информации допускают.

Например, социальная сеть ВКонтакте использует следующие меры безопасности: чтобы попасть на свою страницу, нужно ввести пароль, который известен только пользователю; пользователь может ограничить доступ к своей странице для случайных людей, оставив такую возможность только для тех, кого он признает своими друзьями по сети.

Родители часто говорят, что дети знают об Интернете и компьютерах больше, чем они сами. Этим можно воспользоваться, чтобы дети, взяв на себя роль учителей, научили своих пап и мам всему тому, что знают сами. При этом невольно ребенок продемонстрирует родителям те области сети, которые интересуют их больше всего. Нужно поощрять детей, чтобы они рассказывали родителям о своем положительном и отрицательном опыте, связанном с Интернетом.

**Что могут сделать родители?** Уберечь детей от неприятностей в Интернете – забота взрослых. Родители должны говорить с детьми об опасностях Сети и всегда быть поблизости, когда дети работают в Интернете. Они могут свести риски Интернета до минимума, если возьмут на себя ответственность за то, как их дети пользуются компьютером.

Вот несколько предложений, как это сделать:

Контролируйте время в Интернете, проводимое там детьми. Ваша внимательность – лучший залог безопасности ребенка.

Научите ребенка не оставлять личную информацию (адрес, телефон, номер или адрес школы, место работы родителей, их рабочий телефон), особенно, в чатах и на досках объявлений: этой информацией могут воспользоваться недобросовестные люди. Будьте в курсе, какую электронную почту, получает ребенок, по возможности – выясните пароли доступа к почте и иным сервисам общения в сети, которые ребенок использует. Посоветуйте детям не назначать встреч через Интернет.

Пусть компьютер находится там, где вам удобнее контролировать его использование. Регулярно проводя время в Интернете вместе с детьми, можно узнать, чем они занимаются и какого рода материалы им интересны. Это

позволит развивать и корректировать их интересы. Установить атмосферу доверия и взаимопонимания и не винить ребенка, если он признался в том, что в процессе использования сети с ним произошли неприятные инциденты.

Составители:

Ангелэльф И.Б., Кузнецова В.А.