

Рекомендации педагога-психолога для обучающихся и родителей (законных представителей) при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В нынешних обстоятельствах пандемии коронавируса в нашей стране, как и во многих странах мира, происходит временный переход на дистанционные формы обучения. Это непривычно, вызывает определенные затруднения у педагогов, у детей, и их родителей. Тем не менее, в этой ситуации мы все можем мобилизовать свои возможности, попробовать учиться и общаться, используя средства цифрового (дистанционного) обучения.

Большую часть времени вам придется обучаться, находясь у себя дома. Вы будете меньше находиться в прямом контакте со своими сверстниками и педагогами, зато у вас появляется больше возможностей общаться с родителями и получать от них рекомендации и помощь.

Средства цифрового (дистанционного) обучения вам, скорее всего, уже известны, но теперь они будут использоваться как основные средства вместо более привычного для вас обучения в колледже. Эти средства имеют свои особенности, требуют некоторого изменения режима обучения и обращения с этими средствами.

Рабочее место

Прежде всего, определите для себя то место, где вы будете заниматься дистанционно. По возможности это должно быть одно и то же место, где вы сможете сконцентрироваться на решении учебных задач. Важно, чтобы про это место знали все члены вашей семьи. Если в вашей семье еще кто-то учится или работает дистанционно, важно, чтобы вы договорились все вместе о ваших рабочих местах. Если таких рабочих мест меньше, чем человек, (например, ноутбук один или два) важно, чтобы вы оговорили точный график работы за компьютером каждого из членов семьи и придерживались его. Организуйте свое рабочее место и старайтесь поддерживать его в надлежащем состоянии.

Приступая к обучению в дистанционном формате, возможно, вы столкнетесь с трудностями, у вас возникнут вопросы. Может случиться так, что от этих вопросов возникнет желание все бросить, или захочется плакать, или вы разозлитесь. Это вполне естественно. Помните – вы не одни. Самое важное сейчас это – не терять самообладание, держать связь с родителями, учителем и друзьями по колледжу.

Помощь педагогов и близких людей

Если что-то пошло не так, помните, что всегда можно связаться с вашим классным руководителем. У вас есть адрес электронной почты, группы соц. сетей классного руководителя. Если не понятно задание по предмету, классный руководитель поможет вам связаться с учителем. Если не получается самому связаться с классным руководителем, обратитесь к родителям. На сайте колледжа есть вся информация, помогающая родителям разобраться с возникающими вопросами.

Родители сейчас тоже волнуются, как помочь вам учиться в новом режиме. Рассказывайте им, с чем вы уже разобрались, что научились делать самостоятельно. Просите о помощи тех людей, кого хорошо знаете: родителей, бабушку, дедушку, друзей из группы.

Режим обучения и отдыха

Определите для себя (согласовав с родителями) оптимальный режим для дистанционного обучения и отдыха. Не рекомендуется находиться за компьютером или иным цифровым устройством более 30 минут. После 30-минутного занятия желательно делать паузы. Их продолжительность может быть разной, например, если в течение дня вы будете несколько раз заниматься по 30 минут, то желательно, чтобы общее время занятий за компьютером составляло не более двух часов.

Во время пауз желательно не просто пассивно отдыхать, но использовать активные виды отдыха, например, выполнять физические упражнения, подышать свежим воздухом на балконе, пообщаться с близкими или друзьями, поиграть (но не в компьютерные игры), пообщаться с природой, послушать музыку, порисовать и др.

Чем больше человек проводит времени, используя средства цифрового (дистанционного) обучения, тем больше внимания необходимо уделять разным способам восстановления сил. Лучше всего для этого подойдут ваши любимые занятия. Можно попробовать что-то новое для себя, например:

- завести дневник и записывать свои наблюдения и мысли о себе, событиях дня;
- украсить комнату или рабочее место;
- помочь другу/соседу;
- сделать кому-то что-то приятное;
- почитать и обсудить новую книгу;
- творчески выразить себя: нарисовать, сделать фото, написать рассказ.

Формы дистанционного обучения, которые вам будут предлагаться, вполне согласуются с возможностями пользователей вашего возраста.

Саморегуляция

Сохраняйте самообладание. В ситуациях, связанных с переживанием психологического напряжения, используйте простейшие способы саморегуляции:

- сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов, слегка задерживая дыхание на выдохе и ощущая как более глубокое и ровное дыхание расслабляет и успокаивает;

- обратите внимание на положение своего тела, прежде всего, положение спины – насколько положение вашего тела устойчиво, спина распрямлена, позволяет совершать более глубокое дыхание;

- можете поместить на свое рабочее место какой-нибудь предмет или картинку, которые были бы вам приятны, вызвали положительные ассоциации. Это могут быть природные объекты – камень, цветок, фотография, игрушка и др. Они будут рядом с вами, помогая поддерживать ощущение комфорта и положительные эмоции.

Адаптируясь к нынешней новой для себя и большинства людей ситуации, у вас есть возможность не только освоить новые учебные знания, но и развить многие ценные качества, навыки саморегуляции, которые пригодятся вам в жизни.

Вспомни, какие ситуации, требующие мобилизации и перестройки жизненных стереотипов, возникали в вашей жизни раньше. Обратите особое внимание на то, что помогло вам достойно с ними справиться.

Рекомендации родителям: как они могут помочь своему ребенку адаптироваться в ситуации перехода на цифровое (дистанционное) обучение

Уважаемые родители! Многие сегодня переходят на дистанционное обучение, удаленную работу. Этот переход сопряжен с непростой эпидемиологической обстановкой. Сегодня все – и взрослые и дети – испытывают стресс. В связи с этим у семьи возникают новые тревоги и заботы. Вот некоторые рекомендации, которые возможно будут полезны вам, помогут справиться с психологическими нагрузками сегодняшнего дня.

Периоды, связанные с переходами из привычных режимов жизни – в новые форматы неизбежно вызывают сопротивление организма. Сейчас психика людей *адаптируется*. На это у нее уходит много сил. Нормально, что на многие привычные дела сил пока нет. Берегите себя, аккуратно расходуйте силы. Через какое-то время организм перестроится.

Неопределённость будущего усиливает *тревогу*. Нормально, если вы испытываете злость, раздражение, обиду и срываетесь. Поэтому сейчас не то время, когда можно ставить себе сверхзадачи и требовать от себя невыполнимого. Не надо стараться быть человеком, который все успевает, не срывается и эффективно работает.

Важно, чтобы вы понимали, что так же *трудно всем*: детям, педагогам, соседям. Переход детей на домашний дистанционный формат создает напряжение в семье, но вы его можете минимизировать. Для этого:

1. Продумайте и по-новому организуйте *пространство дома/квартиры*. Важно договориться и организовать рабочие зоны и зоны персонального пространства для каждого члена семьи. Даже, если эти пространства совсем небольшие (подоконник, часть стола, кресло и т.д.) важно, чтобы все члены семьи придерживались этих договоренностей о границах.
2. Дети в силу возраста еще не могут соблюдать границы. Поэтому с ними нужен *договор* и помощь в том, чтобы они следили за порядком в своих рабочих местах и в зонах для отдыха.
3. Организуйте *режим работы и жизни*, разумный для всех членов семьи. Переходите на новый режим поступательно. Большинство эффективных практик показывают, что в ситуации вынужденной изоляции лучше всего переносится режим, приближенный к нормальному рабочему графику, с чередованием рабочих и рекреационных фаз. В меньшей степени эффективны распорядки дня, складывающиеся спонтанно.

Многие дети в силу возраста и привычки воспринимают дом как место отдыха. Поэтому они не смогут сразу самостоятельно организовать свой режим. Упрекать их в том, что они «безответственные» и «неорганизованные» - малоперспективное занятие. При всем многообразии задач, свалившихся на ваши плечи, связанных с освоением «дистанта», первое время важно посвятить именно *организационной стороне*:

- договориться с детьми о «помощниках» - хранителях времени (будильники, радио, иные сигналы), которые бы структурировали время начала рабочих фаз, перерывов, переходов к другим делам;

- найти и договориться с реальными людьми стать помощниками в общем сценарном замысле: бабушки, соседи, др. С ними можно оговорить время, когда они не звонят или наоборот, звонят, чтобы напомнить о перемене.

- определить вместе с детьми всех «поглотителей времени», нарисовать (визуализировать) их, сформулировать правила взаимодействия с ними. Для каждой семьи – это свои «герои». Однако, самые популярные в данной ситуации хорошо известны: новостные каналы, время и нервы, потраченные на поиск и обсуждение новостей; «зависание» в социальных сетях; т.н. «перекуры» и их модификации; затянувшиеся чаепития и т.д.

Альтернативой может стать согласованное *расписание, план-график*, в которое включены поминутно не только уроки, но и перемены, перекусы, отдых. Главной трудностью для вас как родителя в начальном периоде перехода на цифровое (дистанционное) обучение дома будет отслеживать соблюдение расписания как регулятора режима жизни, а не содержания и качества выполнения уроков.

Актуальная ситуация может внести временные поправки и в *привычные ритуалы жизни* семьи. Многие семьи, проводящие 24 часа вместе в режиме самоизоляции, сегодня справедливо отказались от совместных обедов, ужинов, совместных чтений в пользу самозанятости и сохранения приватности. Вы можете осторожно попробовать свои ограничения, и, если они улучшат самочувствие членов семьи, значит ваша интуиция вам в помощь. Доверяйте себе.

В любом случае, *эксперименты над семейными отношениями* в актуальной ситуации являются серьезным риском. Не рекомендуется вносить в 24-часовой формат изоляции нечто новое, чего не бывало никогда. Не нужно внезапных развивающих игр или душевных разговоров, домашнего театра, чтения вслух и т.д., если их не было и, если это шло туго, или вызывало отвращение.

Теперь, когда какие-то стратегии организовать сосуществование работающих и учащихся в дистанционном формате, налажены, можно подумать о вашей позиции по отношению ребенку как ученику. Основная стратегия на период перехода – дать возможность детям делать то, что получается, а то что не получается, пусть пока не делают, учатся

формулировать запрос на помощь или зону своего незнания. Главное – см. п.9

Самое важное на период перехода – организовать и поддерживать конструктивные взаимоотношения с учителем, в первую очередь, классным руководителем. На педагогов сегодня ложится основная функция быть посредником, консультантом, координатором между детьми класса, их семьями, учителями-предметниками. В ваших интересах иметь необходимые адреса, телефоны, логины для оперативной связи с классным руководителем (они все предоставлены), а также адреса, страницы и телефоны служб технической поддержки колледжа (представлены на сайте колледжа).

Педагоги сейчас испытывают колоссальную нагрузку в связи с переходом на дистант. В любом случае, какие бы ни были сбои в школьной системе, в разговоре с ребенком очень важно поддерживать доброжелательное или нейтральное отношение к труду педагогов. Это как минимум. Недопустимым является критическое обсуждение с ребенком или

Будьте аккуратны в своих высказываниях в родительских группах/чатах. Договоритесь с родителями о правилах поддерживающей коммуникации, по крайней мере на период адаптации школы и учеников к дистанционным форматам обучения. Все рекомендации негативного оценивания деятельности колледжа/ учителя, сказанные выше, относятся и к родительскому сообществу.

Поддерживайте детей в их самостоятельном освоении пространства знания средствами дистанта. Будет хорошо, если получится время от времени что-то живо обсуждать. Так вы быстрее передадите заботу о его собственной учёбе, не нагрузив излишеством тревог.

Ограничьте критику и частые указания на ошибки! Лучше подождать, когда ребёнок их сам обнаружит и поправит. Если ему будет трудно, можно помочь, да и то, скорее, наводящими вопросами. Большинство детей сегодня испытывают стресс от перехода, потри связи с живым форматом общения. Частые поправки и критика будут дополнительным стресс-фактором

Еще раз напоминаем: ваш ребенок адаптируется. На это нужно много сил. Берегите себя, берегите ребенка. Берегите отношения вашего ребенка к обучению и учителям.