

## **Рекомендации школьникам в ситуации перехода на цифровое (дистанционное) обучение**

Дорогой друг!

В нынешних обстоятельствах пандемии коронавируса наша в нашей стране, как и во многих странах мира, происходит временный переход на дистанционные формы обучения. Это непривычно, вызывает определенные затруднения и у педагогов, и 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 ты будешь обучаться, находясь у себя дома. Ты будешь меньше находиться в прямом контакте со своими сверстниками и педагогами, зато у тебя появляется больше возможностей общаться с родителями и получать от них рекомендации и помощь.

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

### *Рабочее место*

Прежде всего, определи для себя то место, где ты будешь обучаться дистанционно. По возможности это должно быть одно и то же место, где ты сможешь уединиться и сконцентрироваться на решении учебных задач. Важно, чтобы про это место знали все члены твоей семьи. Если в твоей 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 и придерживались его. Организуй свое рабочее место и старайся поддерживать его в надлежащем состоянии.

Приступая к обучению в дистанционном формате, возможно, ты столкнешься с трудностями, у тебя будет много вопросов. Может случиться так, что от этих вопросов возникнет желание все бросить, или захочется плакать, или ты разозлишься. Это нормально. Помни – ты не один. Самое важное сейчас это – не терять самообладание, держать связь с родителями, учителем и друзьями по классу.

### *Помощь педагогов и близких людей*

Если что-то пошло не так, помни, что всегда можно связаться с твоим классным руководителем. У тебя есть адрес электронной почты классного руководителя. Если непонятно задание по предмету, классный руководитель

поможет тебе связаться с учителем. Если не получается самому связаться с классным руководителем, обратись к родителю. На сайте школы есть вся информация, помогающая родителям разобраться с возникающими вопросами.

Родители сейчас тоже волнуются, как помочь тебе учиться в новом режиме. Рассказывай им, с чем ты уже разобрался, что научился делать самостоятельно. Проси о помощи тех людей, кого хорошо знаешь: родителей, бабушку, дедушку, друзей из класса.

### *Режим обучения и отдыха*

Определи 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 ты будешь 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 твои 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 тебе будут предлагаться, вполне согласуются с возможностями пользователей твоего возраста.

### *Саморегуляция*

Сохраняй самообладание. В ситуациях, связанных с переживанием психологического напряжения, используй простейшие способы саморегуляции:

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

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

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

Адаптируясь к нынешней новой для себя и большинства людей ситуации, ты имеешь сейчас возможность не только освоить новые учебные знания, но и развить многие ценные качества, навыки саморегуляции, которые пригодятся тебе в жизни.

Верь в себя. Вспомни, какие ситуации, требующие мобилизации и перестройки жизненных стереотипов, возникали в твоей жизни раньше. Обрати особое внимание на то, что помогло тебе достойно с ними справиться.

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

Уважаемые родители! В актуальный исторический период ученики и студенты переходят на дистанционное обучение, многие взрослые – на 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, школьным учителям, 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 «домиках» 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, в противовес школе, как месту учебы. 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 в домике и т.д. 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 школ (представлены на сайтах школ)

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 в его присутствии каких-либо аспектов деятельности учителя, школы и негативное оценивание текущей деятельности. Любые формы негативного отношения к данной ситуации (возмущение, колкие оценки, мемы и проч) в первую очередь вернутся к вам в виде нежелания вашего ребенка учиться в дистанционной форме, с которым справиться уже будет гораздо сложнее.

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 школы/ 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 и радоваться удаче. 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, partly связи с живым форматом общения. Частые поправки и критика будут дополнительным стресс-фактором

Процесс напряженной интеллектуальной работы, связанный с усвоением знаний, не является линейным: дети не могут сразу выдавать результат в виде присвоенного знания, умения и, тем более, навыка. Это проявляется как в условиях традиционного обучения, и, тем более в условиях дистанционных форм. Ребенку для усвоения информации нужны периоды «перезагрузки». В отсутствии школьных перемен и иных средств школьной среды, дома ребенок будет также искать подобные возможности. Отнеситесь к его поискам с пониманием: для кого-то это физическая разрядка, для кого-то просмотр «тупых видосов» в тихом уголке, а для кого-то – «безделье», реально проявляемое как бездеятельность. Не следует заниматься немедленным исправлением «лени», «разболтанности» и «дурного характера» ребенка!

Еще раз напоминаем: ваш ребенок адаптируется. На это нужно много сил. Берегите себя, берегите ребенка. Берегите отношения вашего ребенка к школе и учителям. Вспоминайте события, которые связывают вашего ребенка и школу, все то, что уже создано в пространстве человеческих отношений. Через какое-то время школа и мы перестроимся. Важно, чтобы мы оставались людьми.