РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

1. **Как правильно подготовить учеников и родителей к переходу на удалённый режим обучения:**

**– Технические вопросы**

При переходе на дистанционное обучение дети растеряны, поэтому важно, чтобы родители были рядом и помогли. Чем лучше они обучат ребенка, тем меньше потребуется их участие в будущем.

Необходимо рассказать родителям, какие инструменты и сервисы вы будете использовать. Для полноценной учебы может хватить двух-трех инструментов. У каждого сервиса есть подробная инструкция. Найдите ее и отправьте родителям ссылку. Если платформа вам хорошо знакома, можно провести видеоконференцию и дать инструкции самостоятельно. Родители получат представление о том, как именно будут проходить занятия на «удалёнке», и их тревожность снизится.

– **Зоны ответственности**

Дети учатся под присмотром родителей, у них появилось больше возможностей участвовать в их развитии. Разделите с родителями зоны контроля. В начале родители выступают в роли организатора: помогают ребенку со всеми средствами, устанавливают программы, настраивают интернет. Затем контролируют, чтобы дети не опаздывали на уроки, не пропускали занятия, и помогают в трудных ситуациях. Содержательную сторону обучения полностью контролирует педагог.

– **Возрастные особенности детей**

Необходимо донести до родителей, что при обучении важно учитывать психолого-возрастные особенности ребенка. Для детей начальной школы нужно обеспечить двигательную активность и смену деятельности. Объясните родителями, что каждый день дети между уроками и делать пальчиковую гимнастику или комплекс упражнений.

– **Правила общения и переписки с родителями**

Чтобы избежать напряжения между педагогами и родителями, нужно установить новые правила взаимодействия. Помните, что переписки в чатах, телефонные переговоры — это часть вашей работы. Обозначьте сразу границы. Например, с 9 до 16.

Не забывайте о том, что родители, так же, как и вы, оказались в ситуации тревоги и стресса. Постарайтесь сохранять спокойствие. Если вдруг родитель в переписке выразился некорректно, не пишите ответ сразу. Дайте эмоциям успокоится, отвечайте рассудительно и профессионально. Постарайтесь при контакте избегать личностных тем, не стоит начинать «дружить» с родителем.

Письменная речь менее выразительна по сравнению с устной. Родители могут истолковать короткие и сухие фразы как проявление негативных эмоций. Чтобы показать эмоции, используйте смайлики. Не пишите на бегу, лучше отложите на потом.

Лучше с родителями общаться в классных, общих чатах, на виду у всех. Избегайте личных переписок.

1. **Как правильно выстроить режим дня, чтобы не перезагрузить, но и не расслабить ребёнка:**

**– Формат работы**

Доступно донесите до родителей, что дистанционное обучение — такое же обучение, только в другом формате. Не нужно думать, что ребенок ничего не делает, раз сидит за компьютером.

Расскажите, что ребёнок будет медленно адаптироваться к новому формату обучения. Попросите не судить строго ребёнка первое время за оценки. Главная задача для всех справится с техническими сложностями на первых этапах дистанционного обучения.

**– Правила работы за ноутбуком или компьютером**

Удалённое обучение неизбежно увеличивает время, проведенное с компьютером или планшетом. Настоятельно рекомендуйте родителям сократить другие медиа: игры, видео, социальные сети. Для детей, у которых есть противопоказания к работе с мониторами\дисплеями, например, патология зрения или эпилепсия, необходимо получить рекомендации у врача.

Обязательно, расскажите родителям о нормах, которым вы обязаны подчиняться. И что это не Ваше личное решение или решение администрации, а рекомендации САНпин и министерства Просвещения. Длительность онлайн-уроков — 15 минут в начальной школе, 20 минут в средней и 30 минут для старшеклассников. В перерывах дети должны вставать, делать небольшую зарядку и гимнастику для глаз. Соблюдать режим проветривания помещения.

**– Режим дня для детей**

Дом – привычная среда обитания для ребёнка. Много отвлекающих факторов : любимые игрушки, книги, младшие браться и сестры и т.д. Для любого детского возраста это не простое испытание. Поэтому как правило выполнение домашнего задания становится целым семейным делом! А тут ежедневное обучение. Волевой компонент находится на стадии формирования у ребёнка. Рекомендуйте составить режим дня, и придерживаться его на протяжении всего периода дистанционного обучения. Пробуждение и отдых должны происходить в одно и тоже время. В начале уровень родительского контроля должен быть высоким, в идеале он должен сойти на нет через несколько недель. Дисциплина вырабатывается постепенно. Напомните родителям, что у ребёнка должно оставаться время и силы на отдых и уединение.

1. **Как правильно помочь ребёнку организовать рабочее место:**

**Рабочее пространство**

Расскажите родителям, что из себя должно представлять рабочее место для дистанционного обучения. Каким требованиям оно должно отвечать. Стол, на котором умещается не только ноутбук\компьютер, но и есть место для записей. Необходимо хорошее освещение рабочей зоны.  Родитель не должен позволять ребёнку приходить на онлайн занятия лёжа в постели, не должно быть еды, чтобы не отвлекался во время видеоурока. Напомните, что ставить воду рядом с техникой опасно — есть риск ее опрокинуть.

Не редкая ситуация, что нет отдельной комнаты для занятий. Обратите внимание родителей что бытовой шум (телевизор, пылесос, радио и т. д) могу мешать не только их ребёнку, классу и педагогу.

1. **Как правильно поддерживать позитивный микроклимат в семье:**

* Уважаемые родители, сохраняйте спокойствие! В организации обучения вашего ребенка 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 объятий.
* 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.
* Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как развлекательные гаджеты – вне рабочей зоны.
* В свободное от обучения время займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе сделать спортивные упражнения.
* Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.  Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).