

ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ К УСЛОВИЯМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Министерством образования и науки с апреля 2020 г. было принято решение о переходе обучающихся на дистанционную форму обучения в связи с возникшей эпидемиологической ситуацией. Любое нововведение требует определенной подготовки и адаптации к новым условиям, при которых всем участникам образовательного процесса необходимо перестраиваться и адаптироваться к дистанционной форме обучения, меняя свое привычное расписание и подходы к решению учебных вопросов. Данные рекомендации ориентированы в первую очередь на категорию родителей и обучающихся. Они помогут вам организовать рабочий день, комфортно и эффективно работать в условиях дистанционного обучения

1. Постарайтесь уменьшить информационный поток из новостей и лент в социальных сетях. Для того чтобы быть в курсе актуальных событий, достаточно выбрать один достоверный источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (по необходимости). Это поможет сохранить эмоциональное спокойствие и оставаться в контакте со своими детьми. В разговорах с ними старайтесь не концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и иным вызывающим тревогу событиям.
2. Постарайтесь сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
3. Постарайтесь разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию от классного руководителя и администрации учебного заведения. Школе также нужно время для организации учебы онлайн.
4. Решите технические вопросы, необходимые для организации дистанционного обучения. Определитесь с местом выполнения уроков и своим рабочим пространством. Убедитесь, что у детей есть все необходимое для обучения онлайн. Позаботьтесь об их доступе и регистрации в выбранных учебным заведением и педагогами интернет-сообществах.
5. Составьте ежедневный и недельный план. Мысль о том, что нужно по-другому организовать день, когда вы привыкли к традиционному рабочему и учебному графику с отрывом от домашних дел и обязанностей, поневоле вызывает тревогу. Следует учесть, что резкие изменения режима могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Поэтому без перспективного планирования и составления плана работы на период дистанционного обучения никак не обойтись. При этом ваш план должен быть гибким.

Занимаясь с детьми, следует помочь детям поделить учебный материал на обязательный и дополнительный. Также рекомендуется оставлять время на подведение итогов дня, чтобы понять, что у Вас получилось, а что требует внесения изменений.

6. Согласуйте с детьми и поддерживайте принятый за основу распорядок дня (время сна и бодрствования, время для выполнения уроков, периоды отдыха и их продолжительность и т.д.). Оптимальное время для учебной нагрузки ребенка – в течение дня. Если детям тяжело вставать по утрам, разумнее ориентировать их на выполнение уроков с 10.00 до 14.00. Учтите, что детям младшего школьникам всегда требуется больше контроля и внешней мотивации.

7. Сделайте дистанционные уроки привлекательнее для ребенка. Попробуйте «освоить» некоторые из них совместно: например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Таким образом, дети будут более мотивированы, а родители смогут лучше узнать и понять их.

8. Не забывайте за необходимое время для отдыха и переключения внимания с одного вида деятельности на другой. Ведь обязательная часть любого учебного дня в образовательном заведении – перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно и для вас, и для детей. Дети должны иметь возможность отвлечься от заданий и подвигаться. Можете вместе с ними сделать простую разминку или зарядку.

9. Помните и озвучивайте детям новые возможности, а также преимущества дистанционного обучения. Ведь это открывает перед вами широкие возможности самообразования и пути самостоятельного решения проблем. Освоенные вами приемы и навыки дистанционного обучения всегда пригодятся в будущем, чтобы разнообразить обучение или заниматься с детьми, которые не посещают школу из-за болезни или по причине отъезда, участия в соревнованиях и т.д.

10. Зарегистрируйтесь и поддержите участие детей в интернет-конкурсах и олимпиадах. Пребывание дома – прекрасная возможность эффективно организовать время и развивать способности, принимая участие в онлайн-конкурсах и предметных олимпиадах. Участие в конкурсах и олимпиадах позволит обучающимся закрепить свои знания по базовым школьным и попробовать свои силы в решении интересных творческих заданий.

11. Помогите организовать детям свободное время. Постарайтесь удержать ребенка от избыточного общения в социальных сетях. При этом стоит помнить, что детей не нужно все время развлекать и занимать. Однако, имеет

смысл включить в распорядок совместные занятия, которые давно откладывались.

12. Подскажите ребенку идеи и других позитивных активностей. Подросткам можно предложить попробовать вести собственные видеоблоги на интересную тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главная идея заключается в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для интересных дел!!!