

## Дистанционное обучение: жесткий тест или хорошая возможность?

Дистанционное обучение – серьезный вызов для студентов и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности студентов, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для студента учиться самому быстрее, чем в школе.

Вот несколько практических советов:

**Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы студент 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 студента психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых. Родителям и близким важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние студента напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

**В конце каждого дня подробно обсуждайте со студентом 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 студентов плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у студента перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 40-45 минут, между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, студент намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

**Ведите себя спокойно, сдержанно**, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Если вы увидели, что ваш ребенок начал бояться COVID-19, помогите ему найти позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 с вашими детьми (или братьями и сестрами), используя самый честный и соответствующий возрасту способ. Если у ваших детей есть проблемы, совместное решение может ослабить их беспокойство.

Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.

**Постарайтесь разобраться в рекомендациях**, которые вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от куратора и администрации техникума. Техникуму также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

**Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности** ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

**Находясь дома, ребенок может продолжать общаться** с группой, 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.

**Практикуйте ежедневные физические упражнения** для выполнения дома, на карантине или в изоляции, чтобы поддерживать физическую активность.

Педагог-психолог

Ольга Владимировна Храмушина