Как пережить "удаленку" детям, родителям и педагогам.

С ведением дистанционного обучения наша повседневная жизнь резко изменилась. Ответственность за уроки целиком ложиться на плечи детей, встретиться с друзьями невозможно, родители работают на "удаленке", привычный ритм жизни нарушен. В это время главное сосредоточиться на возможностях, которые появились, а не о определенных лишениях. Самое главное, не заразиться. Выполняя определенные рекомендации, риск заражения коронавирусом снижается.

1. Мыть руки после улицы, перед и после еды.
2. Спать не меньше 7 часов.
3. Хорошо питаться.
4. Соблюдать режим самоизоляции.
5. Выполнять физические упражнения ( например, возьми в привычку делать по утрам 10 минутную зарядку).

Изменение привычного ритма жизни, почти всегда сопровождается повышением уровня тревожности. Человек больше предрасположен стрессу. Чтобы снизить уровень тревоги, необходимо:

1. Соблюдать привычные ритуалы. Завтракать в определенное время, пить чай, листать ленту новостей, приседать и т.д. Привычные ритуалы дают нам ощущение стабильности. Понятно, что сейчас вы не можете выйти из дома и пройтись определенным маршрутом. Но в наших силах придумать себе новые ритуалы. Например, после завтрака ходить по дому 10 мин. Или во время обеда читать стихи, играть в игры всей семьей, делать гимнастику.
2. Займись спортом. Возьми в привычку каждый час ходить по дому 10 мин. В течении дня выдели 20 мин на зарядку. Это может быть йога, растяжка, силовые упражнения с бутылками вода и т.д. Сейчас очень много ресурсов про спорт стали доступными. Найди блогера, и делай упражнения вместе с ним.
3. Кстати, не только ресурсы про спорт стали доступны. Займись саморазвитием. Учи языки, читай, узнавай что-то новое, посещай виртуальные экскурсии. В наше врем тебе доступно посещение любой страны, не выходя из дома. Главное, желание.
4. Сомоизолироваться- не значит перестать общаться с друзьями. Сейчас набирают оборот формат скайп- вечеринок. Созванивайся с друзьями, обсуждай насущные проблемы, смейся, делись эмоциями.
5. Спмое время наладить общение в семье. Например, введите за правило пить чай в одно и тоже время, играть в настольные игры, заниматься вместе спортом, читать книги вслух.
6. Ограничь поток информации. Выбери 2-3 новостных ресурса с достоверной информацией, и уделяй этим новостям 10 минут утром и 10 минут вечером. Фильтруй всю информацию, которая до тебя доходит. Перестань смотреть мемы про вирус, статьи и высмеивание проблемы. Все это угнетающе влияет на твою психику.
7. Самое время навести порядок не только в своей голове, но и в доме. Разбери шкафы, перебери свои вещи, книги. Возьми в привычку 20 минут уделять внимание уборке своего жилища.
8. Не бойся просить помощи. У родителей, педагогов, психологов. Не прячь свои страхи. Говори об этом откровенно.

Карантин- прекрасная возможность начать разговаривать с собой. Наладить отношения со своими родными и близкими. Не прячься от проблем, обращайся к специалистам, наблюдай за миром. Как давно ты не встречал рассвет? Может вот оно, то самое время, когда нужно остановиться и понаблюдать за окружающим миром.

Родители, находясь дома со своими детьми, могут помочь им преодалеть страхи, справиться со сложными ситуациями. Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Перед родителями встает важный вопрос, как совместить организацию обучения детей из дома, выполнение домашнего задания, собственную удаленную работу и домашние обязанности.

Многие роители сейчас находятся в огромном стрессе, т.к. просто не в состоянии справиться с тем, что на них навалилось.

Но для начала необходимо понят, что дистанционное обучение- это не домашнее образование.

И так, выполняя эти реомендации. Вам будет проще "пережить" дистанционное обучение ваших детей

1. Сохранить привычный режим для вас и вашего ребенка.
2. Родителям необходимо сохранять спокойствие, адекватность и критичность. Не забывайте, что психологическое состояние вашего ребенка напрямую зависит от вас. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте вопросов вашего ребенка. Не обсуждайте все, что прочитаете в интеренете со своми близкими! Информацию небходимо фильтровать.
3. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе 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.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПЕРЕХОДУ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Дистанционное, или удаленное, обучение — это обучение на расстоянии с использованием информационных технологий.

**Как учителю эффективно использовать дистанционное обучение?**

**1.** Убедитесь, что учащиеся имеют техническую возможность перейти на дистанционное обучение — должно быть необходимое оборудование и выход в интернет. Узнайте у родителей, готовы ли они оставить детей дома и контролировать процесс.

**2.** Дайте себе время адаптироваться и перестроить учебный процесс.

**3. Меняйте тип деяьельности. Информационный поток информации должен меняться практическими заданиями.** Одно из условий эффективной удаленной работы — это частая смена заданий и много практики. Ведь детям сложно воспринимать и усваивать большой объем информации или длительное время выполнять одно задание. Создайте урок из нескольких видов заданий, например: 5–10 минут на просмотр видео, 10 минут на выполнение заданий и 10 минут на письмо от руки.

**4.** Выберите время для проведения дистанционных уроков. Лучше заниматься в первой половине дня. Расскажите детям и родителям, что занятия будут проходить каждый день в обозначенные часы. Так вы сможете планировать свое расписание, а учащиеся и их родители — свое.

Наверняка дети захотят начинать занятия чуть позже, чем в школе. Не лишайте их такой возможности — выспавшиеся дети будут работать лучше.

**5.** Онлайн-сервисы мгновенно показывают результаты выполнения заданий, поэтому вам не нужно тратить время на проверку тетрадей. Остается только определить, какие результаты вы хотите увидеть сейчас, а что можно оценить позже. Пусть часть заданий учащиеся выполняют в течение часа, домашнее задание сделают до завтра, а на проект дайте неделю. Чтобы оставить детям больше времени на самостоятельную работу, можно разделить класс на группы и работать с каждой группой отдельно.

**6.** Обратная связь позволяет контролировать процесс обучения и эмоциональное состояние и включенность учеников. По возможности организуйте две еженедельные встречи в режиме видеоконференции — с родителями и учащимися. Заранее сообщите время, формат и тематику общения. Спросите у детей, с какими трудностями они сталкиваются, что нравится больше всего. С родителями обсудите организационные вопросы.

**7.**  Переход на удаленное обучение неизбежно вызывает у родителей школьников много вопросов. Создайте подробную памятку с ответами на наиболее важные из них: как будет проходить обучение, где искать домашнее задание, куда будут высылаться видео, когда проходят консультации по Skype. Расскажите об этом на родительском онлайн-собрании и отправьте памятку в общий чат. Родителям станет спокойнее, а вам не придется тратить время на объяснения каждому отдельно.   
Если Вы раньше не вели занятий онлайн, при переходе на дистанционное обучение Вы можете столкнуться с трудностями. Это нормально. Мы собрали несколько рекомендаций**по безопасному переходу на дистанционное обучение.**

**1. Стремление перенести офлайн-методики в дистанционный формат**

Переход на дистанционное обучение стал неожиданностью для многих педагогов. Оказавшись в незнакомой ситуации, мы по инерции стремимся действовать по привычной схеме. Многие учителя пытаются повторить обычные школьные уроки в онлайн-режиме. Однако, дистанционное обучение требует других способов подачи материала и методик для вовлечения детей.

**Как поступить?**

Пересмотрите общую стратегию работы. Перегруппируйте темы, поставив в начало более простые. Первые несколько дней главная задача для Вас и Ваших учащихся — не содержание, а освоение нового формата.

В дистанционном формате детей сложнее вовлечь в урок. Придумайте жесты, которые будут означать «да» и «нет» и просите показывать их в ответ на закрытые вопросы. Чаще обращайтесь к учащимся по именам. Просите их писать ответы или присылать картинки в чат.

И взрослому, и ребенку трудно долго концентрироваться на одном изображении. Чаще переключайте внимание детей: используйте видеоролики, добавьте в свои материалы иллюстрации и интересную инфографику.

Если Вам нужно дать классу упражнение во время урока, подберите заранее платформу с подходящими заданиями и отправьте детям ссылку. Детям будет интересно, а вам не придется проверять сфотографированные тетради.

Дети не видят, если Вы переключаете что-то у себя на компьютере или пытаетесь открыть программу — не молчите, комментируйте свои действия. Так Вы удержите внимание детей.

Каждые 15 минут делайте перерыв на 2-3 минуты, чтобы дети не уставали от постоянной работы за монитором.

**2. Желание использовать как можно больше инструментов**

В последнее время появилось много информации и инструментов для удаленной работы. Кажется, что все они интересные и будут полезны для учащихся. Закономерное желание — попробовать все и сразу. Но с таким подходом Вы можете быстро устать от количества новой информации, запутаться и ничего не выбрать. Детям тоже будет тяжело перестраиваться на новые сервисы.

**Как поступить?**

Выбирайте инструменты исходя из целей и задач, которые Вы для себя поставили. Не пытайтесь использовать сразу все известные Вам платформы и сервисы. Для начала подберите два инструмента: сервис для проведения видеоконференций и платформу для выдачи заданий. Обязательно протестируйте их, убедитесь, что Вам понятен их функционал и возможности для обучения.

Спустя несколько занятий оцените, насколько Вам и учащимся удобно работать. Спросите детей, нравится ли им платформа и какие трудности возникают. Смело меняйте инструменты, если они не помогают Вам добиться целей.

Если Вы преподаете в средней школе, по возможности используйте общие инструменты с другими учителями. Тогда детям не придется на каждом занятии работать с новым сервисом, а Вы сможете обратиться к коллегам, если возникнут проблемы.

**3. Завышенные ожидания**

Вы учитель с большим опытом преподавания, у Вас много наработок и методов. Кажется, что переход на дистанционное обучение пройдет легко и просто. Но что, если сервис для проведения видеоконференций завис во время занятия, дети не следят за уроком и забывают про домашнее задание? В ситуации, когда ваши ожидания не оправдались, Вы можете расстроиться и потерять мотивацию.

**Как поступить?**

Не стоит расстраиваться и переживать. Примите во внимание, что дистанционка — новый формат и для Вас, и для детей. Вы не можете быть уверены, что сценарий сработает, а инструменты понравятся детям. Первое время сосредоточьтесь на том, что знаете и понимаете, как делать. Все непонятное — отложите.

Рассчитывайте свои и детские силы. Выделите время для себя, чтобы читать инструкции и делиться опытом с другими учителями. Больше общайтесь с коллегами — у них может найтись готовое решение вашей проблемы.

Будьте готовы к тому, что в первое время могут возникнуть трудности с контролем учащихся. Дома много соблазнов и факторов, которые отвлекают от работы. Отмечайте участие детей в видеоконференциях, как это делали в школе. Если учащиеся не соблюдают сроки и не участвуют в онлайн-встречах, применяйте санкции. «Двойка» и дополнительное домашнее задание хорошо мотивируют в следующий раз выполнять все указания учителя.

**И напоследок**

Помните, что не только Вы оказались в трудной ситуации. Переход на дистанционное обучение для школьников — вызов для всей системы образования. Первое, что нужно сделать — никуда не спешить. Сядьте и спокойно подумайте о дальнейших действиях. Если Вы пропустите один учебный день, ничего страшного не случится.