

## Дистанционное обучение: жесткий тест или хорошая возможность?

Детский и семейный консультант-психолог Александр Викулов (г. Череповец) подтверждает: дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, 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 подростка, особенно студента, учиться самому быстрее, чем в колледже.

Психолог дал родителям **несколько практических советов:**

**Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы подросток сам принял решение**, что он будет выполнять задания педагога. 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 системы 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. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: **опишите конкретный успешный опыт подростка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.**

Большинство обучающихся плохо чувствуют время и не умеют его планировать. **Помогите подростку 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 15-20 минут** (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать **пятиминутный перерыв**, в который можно заниматься чем угодно.

**Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись.** Например, один ребёнок договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

**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, подросток намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

## **Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении**

Эксперты факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета подготовили памятку для родителей, чьи дети перешли на дистанционное обучение.

В первую очередь следует **сохранить и поддерживать для себя и подростка привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки»). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей подростка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Родителям и близким подростка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Эмоциональное состояние подростка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

**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. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!**

**Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от учебного заведения по организации дистанционного обучения детей.** Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от куратора, педагогов и администрации колледжа. Учебному заведению 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.

**Родители и близкие студентов могут повысить привлекательность дистанционных занятий, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.** Например, можно задать подростку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда занятие превратится в увлекательное, познавательное занятие.

Для подростка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и подростку **важно оставаться в контакте с близким социальным окружением** (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). **Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день** (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. **При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.**

Для общения с близкими **посоветуйте подростку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда.** Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

**Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности подростка** (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, подросток 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.

**Организируйте комфортное обучение и отдых дома всех членов семьи и не поддавайтесь панике!**