

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

"Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
"Радость"

Родителям
О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ




Уважаемые родители!

Сегодня мы оказались в новой для всех нас ситуации - ситуации дистанционного обучения детей. Что-то пройдет легко и в удовольствие, что-то вызовет сложности и недоумение. Каждому из нас предстоит учиться организации других и самоорганизации, обучению других и самообучению, освоению новых технологий и новых ресурсов.

В сложившейся ситуации сохранение активности ребенка в обучении, так же, как и его вовлечение в осмысленный уклад домашней жизни, полностью зависит от окружающих его взрослых.

Прежде всего, Родители прививают ребенку навыки конструктивного преодоления трудностей, переживания сложных ситуаций и учат его справляться с возможным стрессом. Именно спокойная, благоприятная доброжелательная атмосфера в семье поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует его психоэмоциональное состояние.

Для того, чтобы процесс адаптации к новым условиям обучения проходил с наименьшими психологическими потерями и был наиболее комфортным, следует придерживаться следующих рекомендаций ... 

❖ Подготовить рабочее место

На дистанционном обучении ученик занимается несколько длительнее, ведь доля самостоятельной работы увеличивается. Именно поэтому важно, чтобы у него было место, где он сможет спокойно заниматься 6-7 часов в день. Родителям потребуется провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать школьника, пока он учится, либо постараться организовать досуг для младших детей, чтобы ваш ребенок мог спокойно, без отвлечений выполнять задания.

Чеклист готовности для связи с педагогом:

Домашний и мобильный интернет оплачены и работают

Камера и микрофон на компьютере исправны

У ребенка есть наушники и они работают

Все необходимые программы установлены на компьютер и ребенок понимает, как ими пользоваться

❖ Ознакомление с платформой

Задача школы - определить форму для проведения дистанционного обучения. Единого решения здесь нет: обучать детей могут при помощи самых разных цифровых инструментов.

Необходимо ознакомиться с обучающими платформами, которые будут использованы учителем при организации онлайн-уроков и рассылки заданий, какой электронный учебник или рабочая тетрадь нужны для каждого предмета, какие сервисы для видеосвязи в последствии будут использованы при проведении уроков.

❖ **Распланировать день и отредактировать режим дня**

Не исключено, что в первые недели ребенку будет достаточно трудно адаптироваться к новой реальности: вроде бы он и дома, а обучение продолжается. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи, видеоконференции с педагогом, тексты в учебниках и интерактивные занятия.

Чтобы эффективно организовать время, родителям необходимо уточнить у классного руководителя расписание на неделю. Необходимо составить график занятий, не забывая о 15-минутных перерывах между уроками. Очень важно, уделять время для перерывов в учебном дне: двигательная активность, гимнастика для глаз, переключение с учебы на что-то другое. Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности организма и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате он становится беспокойным и неусидчивым, но желательно, чтобы перерывы не «разбивали» занятие одним предметом, а разграничивали разные: позанимались математикой, отдохнули, переключились на английский язык. Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30-40 минут.

Соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет снизить тревожность и привыкнуть к дистанционному обучению. Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу.



Помогите ребенку составить эффективное расписание и постепенно уменьшайте контроль

❖ Помнить о гигиене и физических нагрузках

Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

Движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.

Каждый день начинайте с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. На просторах интернета можно найти большое количество тренировок.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

Особое внимание обратите на проветривание помещения, свежий воздух необходим для активной работы мозговой деятельности, поэтому старайтесь проветривать комнату, где сидит обучающийся, не менее трех раз в день.

❖ Важность межличностного общения: учитель-ученик, ученик-ученик

В условиях дистанционного обучения ребенку важно как можно больше общаться и с учителями и с ребятами из класса — это поможет избежать ощущения, что школьник оказался в полной изоляции. Одноклассники могут помочь разобраться с какими-то техническими моментами и домашними заданиями, а учитель — в индивидуальном порядке объяснить сложную тему. Контакт с друзьями тоже необходим.

Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья — очень важная часть их мира. Недопустимо лишать ребенка общения с приятелями даже в качестве наказания за плохую оценку. При этом, родители должны следить, чтобы звонки и переписки в мессенджерах не мешали обучению.

❖ Регулярное личное общение: родитель-ребенок

Старайтесь разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Прочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.



Родителям и близким ребенка крайне необходимо сохранять самообладание, спокойно и адекватно воспринимать происходящие события, ведь эмоциональное благополучие Вашего ребенка прежде всего зависит от психоэмоционального состояния окружающих взрослых.

Старайтесь не избегать возможных вопросов о сложившейся ситуации, связанной с вирусом, но при этом крайне важно, доносить до ребенка максимально достоверную информацию, с которой можно ознакомиться на официальных источниках.

Внимательно отнеситесь к школьным рекомендациям по организации дистанционного обучения. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

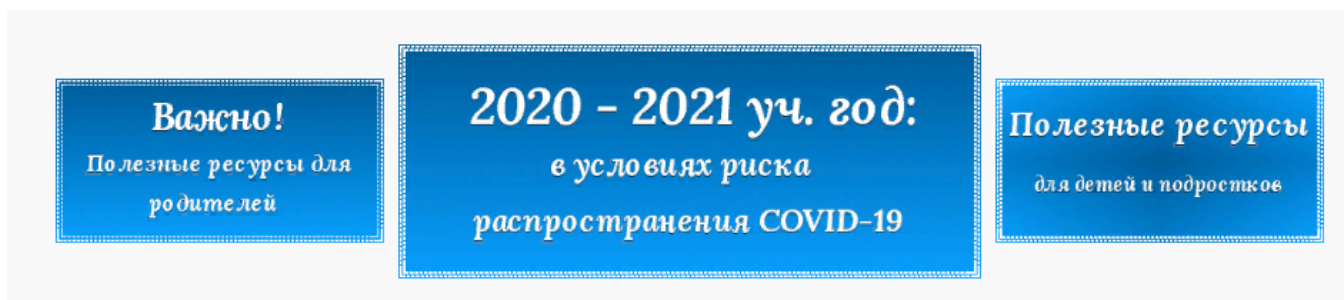
Крайне важно, во время вынужденного нахождения ребенка дома, не прекращать социальную связь с друзьями, близкими. Это возможно обеспечить посредством мессенджеров Viber, WhatsApp, посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Необходимо ребенку дать понимание, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний для новых интересных дел, возможно, как пример, создание видеоблога на актуальную для ребенка тему.

Иноформационный путеводитель

Шаг 1. В любом поисковике введите «центр Радость Абакан»

Шаг 2. Полезные информационные материалы размещены для Вас в следующих баннерах главной страницы сайта:



Шаг 3. В баннере  войдите в раздел:

Дистанционное образование обучающихся

Дистанционное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Федеральное государственное бюджетное научное учреждение "Институт коррекционной педагогики Российской академии образования")

Центр поддержки дистанционного образования (Государственное автономное образовательное учреждение Республики Хакасия дополнительного профессионального образования "Хакасский институт развития образования и повышения квалификации")

Яндекс.Школа - Возможность учить и учиться дома — продуктивно и с комфортом. В Яндекс.Школе собраны полезные и бесплатные ресурсы и сервисы для дистанционного обучения. Для детей, учителей и родителей.

Яндекс.Школа - Онлайн-курсы, лекции и вебинары, отобранные и рекомендованные Кружковым движением НТИ, помогут школьнику получить навыки в области сквозных технологий и технологий будущего.

Обучающие мероприятия для специалистов ОО РК	Телефоны доверия Для детей, подростков и их родителей	Центры ППМС помощи Республики Хакасия	ПМПК в Республике Хакасия	Информация по профилактике ПАВ
Реализация ИПРА	Доступная среда в Республике Хакасия	Ранняя помощь в Республике Хакасия	Информация по развитию ППС в системе образования	Профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних
Аутизм	Школа для родителей	ЕГЭ: психологическая поддержка	Информационная Безопасность	Дистанционное обучение
ЗАМЕЩАЮЩАЯ СЕМЬЯ				

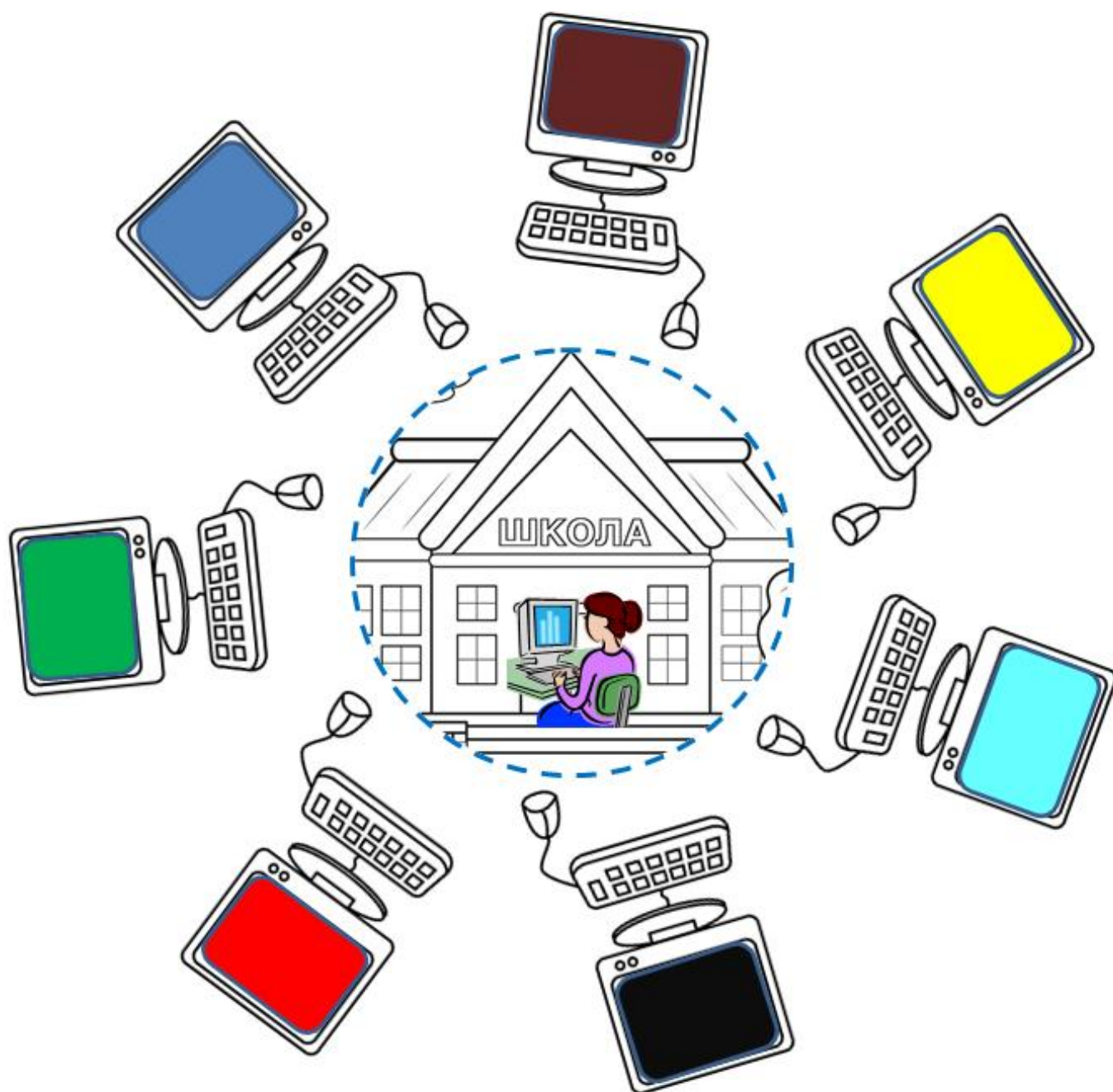
Используемые источники:

- <https://skysmart.ru/distant/info/rekomendacii-roditelyam-i-detyam-po-distancionnomu-obucheniyu>
- <https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/04/kak-roditelju-pomoch-rebenku-spravitsja-s-vozmozhnym-stressom-pri-vremennom-nahozhdenii-doma-sovety-detskogo-psihologa.pdf>

Полезные ресурсы:

- <https://www.ya-roditel.ru/> «Информационный портал «Я - родитель»
- <https://растимдетей.рф/> «Информационный портал «Растим детей»
- <http://zentr-radost.ucoz.ru/docs/new/normativka/430534t.pdf> «О детском телефоне доверия»
- https://vk.com/wall-73154028_58339?w=wall-73154028_58339 «Герои мультфильмов расскажут о важном»

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГБУ РХ «ЦЕНТР «РАДОСТЬ»
ТОПОЕВА Е.Ю.



ГБУ РХ "ЦЕНТР "РАДОСТЬ"
МЫ НАХОДИМСЯ ПО АДРЕСУ: Г. АБАКАН, УЛ. БЕЛОЯРСКАЯ, 60.
Тел. (8-3902) 358-552, 358-814
ЧАСЫ РАБОТЫ: ПОНЕДЕЛЬНИК—ПЯТНИЦА: 8:30-17:30
НАШ САЙТ: [HTTP://ZENTR-RADOST.UCOZ.RU/](http://zentr-radost.ucoz.ru/)
ЧАСЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕТСКОЙ ПРИЕМНОЙ:
ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА: 16:00 - 18:00
ТЕЛ.: 8(3902)35-85-52