Кафедра психологии Академии постдипломного педагогического образования (АППО)

**Рекомендации родителям: как они могут помочь своему ребенку адаптироваться в ситуации перехода на цифровое (дистанционное) обучение**

Уважаемые родители! В актуальный исторический период ученики и студенты переходят на дистанционное обучение, многие взрослые – на удаленную работу. Этот переход сопряжен с непростой эпидемиологической обстановкой. Сегодня все – и взрослые и дети – испытывают стресс. В связи с этим у семьи возникают новые тревоги и заботы. Вот некоторые рекомендации, которые возможно будут полезны вам, помогут справиться с психологическими нагрузками сегодняшнего дня.

Периоды, связанные с переходами из привычных режимов жизни – в новые форматы неизбежно вызывают сопротивление организма. Сейчас психика людей *адаптируется*. На это у нее уходит много сил. Нормально, что на многие привычные дела сил пока нет. Берегите себя, аккуратно расходуйте силы. Через какое-то время организм перестроится.

Неопределённость будущего усиливает *тревогу*. Нормально, если вы испытываете злость, раздражение, обиду и срываетесь. Поэтому сейчас не то время, когда можно ставить себе сверхзадачи и требовать от себя немыслимого. Не надо стараться быть человеком, который все успевает, не срывается и эффективно работает.

Важно, чтобы вы понимали, что так же *трудно всем*: детям, школьным учителям, соседям. Переход детей на домашний дистанционный формат создает напряжение в семье, но вы его можете минимизировать. Для этого:

1. Продумайте и по-новому организуйте *пространство дома*/*квартиры*. Важно договориться и организовать рабочие зоны и зоны персонального пространства для каждого члена семьи. Даже, если эти пространства совсем небольшие (подоконник, часть стола, кресло и т.д.) важно, чтобы все члены семьи придерживались этих договоренностей о границах.
2. Дети в силу возраста еще не могут соблюдать границы. Поэтому с ними нужен *договор* и помощь в том, чтобы они следили за порядком в своих рабочих местах и «домиках» для отдыха.
3. Организуйте *режим работы и жизни*, разумный для всех членов семьи. Переходите на новый режим поступательно. Большинство эффективных практик показывают, что в ситуации вынужденной изоляции лучше всего переносится режим, приближенный к нормальному рабочему графику, с чередованием рабочих и рекреационных фаз. В меньшей степени эффективны распорядки дня, складывающиеся спонтанно.

Многие дети в силу возраста и привычки воспринимают дом как место отдыха, в противовес школе, как месту учебы. Поэтому они не смогут сразу самостоятельно организовать свой режим. Упрекать их в том, что они «безответственные» и «неорганизованные» - малоперспективное занятие. При всем многообразии задач, свалившихся на ваши плечи, связанных с освоением «дистанта», первое время важно посвятить именно *организационной стороне*:

- договориться с детьми о «помощниках» - хранителях времени (будильники, радио, иные сигналы), которые бы структурировали время начала рабочих фаз, перерывов, переходов к другим делам;

- найти и договориться с реальными людьми стать помощниками в общем сценарном замысле: бабушки, соседи, др. С ними можно оговорить время, когда они не звонят или наоборот, звонят, чтобы напомнить о перемене.

- определить вместе с детьми всех «поглотителей времени», нарисовать (визуализировать) их, сформулировать правила взаимодействия с ними. Для каждой семьи – это свои «герои». Однако, самые популярные из них хорошо известны: новостные каналы, время и нервы, потраченные на поиск и обсуждение новостей; «зависание» в социальных сетях; т.н. «перекуры» и их модификации; затянувшиеся чаепития и т.д.

Альтернативой может стать согласованное *расписание, план-график*, в которое включены поминутно не только уроки, но и перемены, перекусы, отдых в домике и т.д. Главной трудностью для вас как родителя в начальном периоде перехода на цифровое (дистанционное) обучение дома будет отслеживать соблюдение расписания как регулятора режима жизни, а не содержания и качества выполнения уроков.

Актуальная ситуация может внести временные поправки и в *привычные ритуалы жизни* семьи. Многие семьи, проводящие 24 часа вместе в режиме самоизоляции, сегодня справедливо отказались от совместных обедов, ужинов, совместных чтений в пользу самозанятости и сохранения приватности. Вы можете осторожно попробовать свои ограничения, и, если они улучшат самочувствие членов семьи, значит ваша интуиция вам в помощь. Доверяйте себе.

В любом случае, *эксперименты над семейными отношениями* в актуальной ситуации являются серьезным риском. Не рекомендуется вносить в 24-часовой формат изоляции нечто новое, чего не бывало никогда. Не нужно внезапных развивающих игр или задушевных разговоров, домашнего театра, чтения вслух и т.д., если их не было и, если это шло туго, или вызывало отвращение.

Теперь, когда какие-то стратегии организовать сосуществование работающих и учащихся в дистанционном формате, налажены, можно подумать о вашей позиции по отношению ребенку как ученику. Основная стратегия на период перехода – дать возможность детям делать то, что получается, а то что не получается, пусть пока не делают, учатся формулировать запрос на помощь или зону своего незнания. Главное – см п.9

Самое важное на период перехода – организовать и поддерживать конструктивные взаимоотношения с учителем, в первую очередь, классным руководителем. На педагогов сегодня ложится основная функция быть посредником, консультантом, координатором между детьми класса, их семьями, учителями-предметниками. В ваших интересах иметь необходимые адреса, телефоны, логины для оперативной связи с классным руководителем (они все предоставлены), а также адреса, страницы и телефоны служб технической поддержки школ (представлены на сайтах школ)

Педагоги сейчас испытывают колоссальную нагрузку в связи с переходом на дистант. В любом случае, какие бы ни были сбои в школьной системе, в разговоре с ребенком очень важно поддерживать доброжелательное или нейтральное отношение к труду педагогов. Это как минимум. Недопустимым является критическое обсуждение с ребенком или в его присутствии каких-либо аспектов деятельности учителя, школы и негативное оценивание текущей деятельности. Любые формы негативного отношения к данной ситуации (возмущение, колкие оценки, мемы и проч) в первую очередь вернутся к вам в виде нежелания вашего ребенка учиться в дистанционной форме, с которым справиться уже будет гораздо сложнее.

Будьте аккуратны в своих высказываниях в родительских группах/чатах. Договоритесь с родителями о правилах поддерживающей коммуникации, по крайней мере на период адаптации школы и учеников к дистанционным форматам обучения. Все рекомендации негативного оценивания деятельности школы/ учителя, сказанные выше, относятся и к родительскому сообществу.

Поддерживайте детей в их самостоятельном освоении пространства знания средствами дистанта. Будет хорошо, если получится время от времени что-то живо обсуждать и радоваться удаче. Так вы быстрее передадите заботу о его собственной учёбе, не нагрузив излишеством тревог.

Ограничьте критику и частые указания на ошибки! Лучше подождать, когда ребёнок их сам обнаружит и поправит. Если ему будет трудно, можно помочь, да и то, скорее, наводящими вопросами. Большинство детей сегодня испытывают стресс от перехода, потри связи с живым форматом общения. Частые поправки и критика будут дополнительным стресс-фактором

Процесс напряженной интеллектуальной работы, связанный с усвоением знаний, не является линейным: дети не могут сразу выдавать результат в виде присвоенного знания, умения и, тем более, навыка. Это проявляется как в условиях традиционного обучения, и, тем более в условиях дистанционных форм. Ребенку для усвоения информации нужны периоды «перезагрузки». В отсутствии школьных перемен и иных средств школьной среды, дома ребенок будет также искать подобные возможности. Отнеситесь к его поискам с пониманием: для кого-то это физическая разрядка, для кого-то просмотр «тупых видосов» в тихом уголке, а для кого-то – «безделье», реально проявляемое как бездеятельность. Не следует заниматься немедленным исправлением «лени», «разболтанности» и «дурного характера» ребенка!

Еще раз напоминаем: ваш ребенок адаптируется. На это нужно много сил. Берегите себя, берегите ребенка. Берегите отношения вашего ребенка к школе и учителям. Вспоминайте события, которые связывают вашего ребенка и школу, все то, что уже создано в пространстве человеческих отношений. Через какое-то время школа и мы перестроимся. Важно, чтобы мы оставались людьми.

Родители также могут обращаться на портал: "Я-родитель" https://www.ya-roditel.ru/

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.