**Чекмарёва Елена Васильевна,**

учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия №17» г. Петушки

**Сопровождение семьи в условиях дистанционного режима обучения**

Ситуация самоизоляции и перехода на дистанционную форму обучения не может не вызывать стресс как у взрослых, так и у детей. Это связано с тем, что люди оказываются в совершенно новых ситуациях, с которыми ранее не сталкивались. А адаптация к таким условиям всегда требует времени.

Родители постоянно решают множество самых различных задач, а во время карантина и периода вынужденной самоизоляции  у них возрастает организационная и психологическая нагрузка, в том числе ответственность за качество дистанционного обучения ребенка и организацию досуга ребенка дома.  В сложившейся ситуации родителям и близким ребенка важно постараться  самим сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния родителей и близких. Именно психологический климат в семье, стиль общения и взаимоотношения родителей с ребёнком являются определяющими в воспитании и развитии его личности.

В новых условиях дистанционного обучения взаимодействие с семьёй является важным направлением деятельности образовательного учреждения. Семья нуждается в поддержке и сопровождении.

**Педагогическое сопровождение семьи**:

-система профессиональной деятельности, направленной на создание условий для успешного обучения и развития ребенка;

-система взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, направленное на решение проблем развития сопровождаемого.

**Цель сопровождения** – создание комплекса условий, способствующих удовлетворению изменяющихся потребностей семьи в осуществлении образования ребенка, содействие в разрешении кризисных ситуаций.

**Задачи сопровождения:**

**-**сопровождение процесса адаптации учащихся в переходные периоды;

**-**содействие ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;

**-**развитие психолого-педагогических компетентностей учащихся и их родителей.

**Основными принципами** педагогического сопровождения участников образовательного пространства являются:

- приоритет интересов сопровождаемого;

- непрерывность сопровождения;

- целенаправленность;

- систематичность;

- рекомендательный характер советов специалистов сопровождения.

**Алгоритм организации взаимодействия педагогов с обучающимися и их родителями (законными представителями) включает:**

* установление и поддержание контактов педагога с членами семей;
* своевременное информирование семьи по вопросам обучения и воспитания;
* проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера по проблемам:

а) организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях;

б) повышения мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях;

в) повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения.

В новых условиях работа педагога, психолога, администрации образовательного учреждения предусматривает:

* **педагогическое просвещение** **в онлайн-режиме.** У многих педагогов есть аккаунты в социальных сетях, кто-то ведет собственный сайт,  сообщества в Вконтакте, Одноклассниках и др., где можно  осуществлять педагогическое просвещение по актуальным вопросам. Проводить онлайн-просвещение можно в Skype, Zoome, Whats App, Viber и др. посредством создания интересного видеоконтента, прямых эфиров, вебинаров, видеоинструктирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов для организации педагогического кинозала.
* **психологическая профилактика на удаленном доступе** – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся (воспитанников), разработка конкретных рекомендаций родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни
* **психологическая коррекционно-развивающая работа** в дистанционном режиме может проходить в индивидуальном формате (с использованием программ Zoom, Skype, WhatsApp и других цифровых платформ) или групповом (через видеоконференцсвязь) для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации, развитии, поведении, в том числе работа ***с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)***, родители которых выступают тьюторами (помогают ребѐнку выполнять упражнения, которые демонстрирует педагог).

Общение и взаимодействие с семьёй в дистанционном формате можно организовать через мессенджеры, электронный дневник, электронную почту, телефонную и видеосвязь. В условиях дистанционного обучения необходимо:

* своевременно и регулярно информировать родителей об успеваемости и посещаемости детей;
* иметь канал связи, по которому родители могут оперативно связаться с учителем;
* иметь средства конструктивного преподнесения негативной информации до семьи.

Педагогам необходимо объяснить родителям, каким образом оцениваются работы, которые ученики выполняют во время дистанционного обучения. Например:

* работы проверяются автоматически;
* сделана рассылка с образцом выполнения;
* оценивается правильность ответа и т. п.

Для обучающихся и их родителей важна ежедневная связь, подбадривание, поддержка, а также контроль и внимание к каждой семье и к каждому ребенку. Контроль со стороны взрослого необходим для развития у ребенка собственного контроля над своими действиями, но при этом он не должен подавлять личность ребенка. Перед взрослыми стоит задача - поиск развивающего контроля.

Психологи предлагают родителям заменить директивный контроль, который используют авторитарные родители, на инструктивный контроль: "Можешь сделать так, как я предложу".Инструктивный контроль развивает у детей инициативу, трудолюбие, самодисциплину.

В дистанционной работе с учениками высокий уровень сложности заданий нежелателен. Осваивать материал без непосредственного взаимодействия с педагогом, несмотря на все технические возможности, сложнее. Вариативность заданий можно увеличить.

Педагогам необходимо ставить реальные цели во время дистанционного обучения. Текущие обстоятельства по отношению к слабоуспевающим ученикам можно использовать, чтобы отработать базовые знания по предмету и помочь им получить положительные отметки. Для этого нужно использовать доступные по уровню и/или практические и нестандартные задания. Не нужно повышать требования к ученикам, в частности низкомотивированным.

Для повышения результатов низкомотивированных учеников рекомендуется:

* давать задания невысокого уровня сложности;
* использовать разнотипные интерактивные задания;
* замечать достижения и положительно оценивать результаты, которые у успевающих и мотивированных учеников считается само собой разумеющимися.

В случае отрицательного ответа возможностей для повышения результатов у немотивированных учеников в дистанционном обучении не будет. Следует понимать, что, если ожидать качественные изменения учебной деятельности ученика, это требует качественных изменений деятельности и самого учителя.

У дистанционного обучения есть недостаток  - невозможность заменить живое общение между учителем и учеником. Никакие новые технологии не смогут проявить сочувствие, оценить эмоциональное состояние ребенка, выстроить систему работы так, чтобы ученик увлёкся данной темой. Дистанционная учёба не принесет никаких результатов, если учащийся не может отвлечься от каких-либо собственных проблем, а рядом нет внимательного педагога. Не сможет ребенок осилить программу, если что-то не получилось на первом этапе. В этом случае велика роль личного контакта с ребёнком и общение с ним и его родителями в программе Skype, Zoom и т.п. Общение может быть индивидуальным и групповым.

В школе задача образования ложится на плечи педагога. При дистанционном обучении родители становятся главными помощниками для ребёнка. Поэтому обучение родителей нужно начать с темы “Необходимые технические навыки при организации обучения по дистанционным образовательным технологиям” и дальше тематика по их запросам.

**Критериями эффективности работы являются:**

1. Установление доверительного контакта с семьей на протяжении длительного времени.
2. Положительная динамика развития ситуации (удовлетворительные для всех членов семьи внутрисемейные отношения, улучшение учебной ситуации) и состояния ребенка.
3. Умение родителей самостоятельно (или при минимальной поддержке специалистов) справляться с возникающими трудностями и решать возникающие в процессе обучения и воспитания проблемы.

Педагогическое сопровождение семьи направлено на формирование благоприятной психологической атмосферы.

Сегодня можно сказать то, что терпеливые и опытные наставники, современные информационно-коммуникационные технологии, компьютерное оборудование, домашняя обстановка, разумное распределение времени и обучение, выстроенное с учётом возможностей здоровья ребенка, помогают достичь обучающимся успехов в учебе.

Анализируя имеющийся опыт, можно констатировать, что дистанционные технологии активизируют познавательную деятельность   обучения, формируют и развивают навыки  самостоятельной работы, стимулируют самообразование и саморазвитие, а в целом приводят к повышению ключевых компетенций образования.

Таким образом, привлечение семьи к деятельности образовательного учреждения и взаимодействие родителей и педагогов позволяет организовать и направить учебно-воспитательный процесс с учётом основных положений закона “Об образовании"

* Понимание родителями целей и задач образования и воспитания.
* Осознание родителями социальной ответственности.
* Положительное отношение родителей к сотрудничеству с педагогическим коллективом образовательного учреждения.
* Единство и согласованность образовательного учреждения и семьи в воспитании детей.
* Систематическое повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей, умение применять их в практике семейного воспитания.

Полноценное и адекватное педагогическое сопровождение семьи возможно только при наличии соответствующих усилий со стороны специалистов, их непосредственного участия в развитии системы дистанционного образования и повышения его качества. Пути принятия и расширения использования дистанционных технологий в образовании педагогами могут быть реализованы при условии опоры на себя, постоянного обучения и самообразования, использования в собственной жизни методов саморегуляции и контроля собственных эмоций, понимания, что онлайн – не история безысходности, а мотивация для обучения и развития. Необходимо перестать воевать с онлайн-образованием и принять его как помощника.

**Приложение**

**Рекомендации педагогам по сопровождению семьи в условиях дистанционного обучения**

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Внимание на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

2. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

3. Обязательно встречайтесь онлайн!

4. Заранее проверяйте площадку и работу всех систем. Старт по времени должен сочетаться со стартом занятия. Тогда с первых секунд вещания все ученики ваши.

5. Ссылки должны быть интегрированы заранее и разосланы за сутки. Очень важно, чтобы участники могли проверить их. Это тоже значительно экономит время и придаѐт дополнительную уверенность как учителю, так и ученику, создаѐт ощущение готовности к предстоящему уроку. Четко договоритесь о технических моментах. К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы. У учителя тоже есть личное время, и отвечать на «help!» в полночь не очень правильно.

6. Заранее обговоренные временные рамки помогают и ученику лучше спланировать своѐ время. Для ребят это тоже новая форма, и им также непросто. Тем более, что многие родители продолжают работать, в то время как дети остаются одни один на один с компьютером, заданием и регламентами.

7. Домашние задания. Очень важны конкретные сроки пересылки и проверки домашних заданий. Онлайн-формат — это более трудозатратный и энергозатратный процесс, чем очный. И для педагогов, и для учащихся. У учителя возникает ощущение, что он не успевает додать материал и переносит его в формат самоподготовки. В итоге у детей перегруз.

8. Ученики тоже пока не умеют грамотно подойти к самостоятельному обучению. Многим из них сложно заставить себя сесть и самостоятельно делать домашнее задание в полном объѐме, а теперь ещѐ к тому же оно стало занимать практически всѐ их свободное время.

9. Грамотно подходите к планированию нагрузки. Усвоение материала в дистанционном формате происходит совсем по-другому. Больше информации приходится воспринимать на слух и дольше удерживать внимание. Это требует специальных навыков и привычки работать в подобном формате.

10. Обязательно реагируйте на письма. Игнорирование (даже если оно происходит из-за большой загрузки педагога) — это травмирующий фактор для многих детей. Часть из них начинают чувствовать себя брошенными и одинокими, если не видят обратной связи.

11. Если у вас не получается выйти в эфир, нужно обязательно предупреждать учащихся. Внимание и уважение к ним крайне важно для установления контакта и доверительных отношений с ними.

12. Организуйте мини-группы. В условиях онлайн-сопровождения взаимодействие с детьми облегчит заведение групповых адресов и выбор ответственного (контактного лица). Информацию можно будет пересылать на один почтовый ящик, а не каждому отдельно. Туда же можно будет выгружать материалы и важные ссылки.

13. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся.

Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации и т.д.

14. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса, делитесь оптимистичными картинками.

**Как родители могут помочь организовать  учебную деятельность и досуг младших школьников  в домашних условиях:**

* Первое необходимое условие, помогающее поддерживать  ощущение стабильности у детей – это сохранение распорядка и соблюдения режима дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям рекомендуется поднимать ребенка примерно в то же время, что и обычно. Режим дня для детей необходимо оставить прежним: дети встали, позавтракали, сделали утренние процедуры и приступили к запланированной деятельности.

* Ученики начальных классов не всегда чувствуют время и не умеют его планировать. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, проговорив с ним накануне вечером план на завтра.

Для наглядности запланированных дел родителям совместно с младшими школьниками можно составить четкое расписание на каждый день с распределением времени на учебу и свободное время, не забывая про творчество и спорт. Можно составить табличку с расписанием, когда напротив выполненного дела ребенок сам ставит галочку. Оформление такого расписания дети с удовольствием возьмут на себя, проявив творчество.

* Очень важно, чтобы у ребенка при обучении были на виду, перед глазами часы или будильник (таймер), которые бы фиксировали  окончание запланированного периода.
* Выполнение заданий и изучение новой информации полезно разбивать на интервалы по 15-20 мин. А между ними обязательно делать небольшие перерывы, во время которых ребенок может заниматься делами по своему усмотрению. Детям важно переключиться с одного урока на другой, отдохнуть, побегать.
* В конце каждого дня обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет.  В этом как раз поможет составленное расписание.
* Обучение младших школьников в дистанционном режиме потребует от родителей больше помощи детям, чем обычно. Без  поддержки со стороны родителей младшие школьники могут и растеряться.
* Старайтесь первое время контролировать и наблюдать за работой ребѐнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета.
* Для продуктивности учебного процесса в домашней обстановке очень важна организация рабочего места и комфортная среда во время уроков. Все, что нужно ребенку для занятий  должно быть в зоне доступности руки, в то время как все, что может отвлекать ребенка должно быть вне рабочей зоны (домашние животные, работающий телевизор, мобильный телефон и другие гаджеты).
* Для обучения можно использовать как рекомендованные учителем и администрацией школы интернет-ресурсы, так и самостоятельные обучающие платформы.  Для детей начальных классов предполагаются игровые и мультимедиа-насыщенные занятия, которые увлекательны для детей этого возраста.
* Выполнение домашних занятий и обучение можно превратить в увлекательную игру для всей семьи. Выполнение заданий по устным предметам – повод для обсуждений, бесед, игр с ребенком.
* Обязательно контролируйте время работы ребенка за компьютером. Время непрерывной работы за компьютером для младших школьников не должно превышать 15 мин. Поэтому необходимо устраивать перерывы каждые 15 мин. Очень полезна детям гимнастика для глаз, которая снижает напряжение в мышцах.

Сложившаяся ситуация приводит к тому, что ребенок и учится за компьютером, и  играет, общается, занимается творчеством, смотрит фильмы и мультики. Каждому родителю, исходя из ситуации в семье, стоит подумать о том, чтобы включать в режим дня детей другие виды активности, кроме компьютера.

* Важно уделять время физической активности. В условиях карантина ребенок определенно будет меньше двигаться. Родителям необходимо обращать внимание на то, чтобы чередовать статическую и физическую активность.  Восполнить двигательную активность можно с помощью зарядки, выполняя  различные упражнения. Очень хорошо это выполнять совместно родителям с детьми. Также можно рекомендовать для двигательной активности устраивать домашний танцевальный конкурс или марафон, в котором могут участвовать все члены семьи. По возможности детям нужно освободить пространство для двигательной активности.
* Занятия творческой деятельностью положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Свободное время дети могут проводить за рисованием, раскрашиванием, лепкой, конструированием и тем, что больше нравится ребенку.
* Не забывайте отводить время и на самостоятельную деятельность детей. Это то время, когда они самостоятельно могут выбрать занятие по душе либо  будут просто отдыхать.
* Ситуация вынужденной самоизоляции – это отличная  возможность для совместного досуга и деятельности родителей с детьми. Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия: приготовление какого-либо блюда, обеда, наведение порядка в комнате, разбор вещей либо игрушек и др. Свободное время можно проводить с детьми за играми в настольные и развивающие игры, за просмотром добрых семейных мультфильмов и фильмов.

Уважаемые родители, помните, что нет ничего дороже совместных воспоминаний, которые остаются с каждым человеком! Окружите своих детей заботой и поддержкой для адаптации к новым условиям!

**Советы психологов**

Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованным или возбужденным. Ученик в таком эмоциональном состоянии не готов получать новые знания, но задача педагога – успокоить его и настроить на работу, использовать способы преодоления психологического барьера дистанции при дистанционном общении.

Предлагаем вам технику, которая поможет ребенку (классу) вернуть душевное спокойствие (Даниэль Волрат).

Упражнение не займет много времени. Отведите на это 3-5 минут в начале дистанционного урока.

* Предложите ученикам начать онлайн-занятие с практики дыхания: пусть дети медленно и глубоко дышат в течение минуты. Не нагружайте учеников с начала урока. Дайте им время для настройки на работу в дистанционном режиме.
* Попросите учеников прислушаться к себе и своим ощущениям. Спросите, что они думают и какие эмоции испытывают. Если вы выполняете упражнение с одним учеником, сделайте так, чтобы он доверял вам и смог раскрыться. Если упражнение для всего класса (видео-конференсвязь), говорить об эмоциях вслух не обязательно – ученики могут записать свои ощущения на листочках или нарисовать смайлики.
* Не торопите детей и дайте им время на то, чтобы переключить внимание с одного задания на другое. Разрешите им сделать что-то для себя в течение пары минуты.
* Попросите учеников подумать о будущем. Пусть они делятся своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, учатся выражать свои эмоции словами.

Техника хороша тем, что подойдет и для одного ученика, и для всего класса, как для очной, так и для дистанционной формы обучения.

Есть категория детей, которая всегда нуждается в особом подходе – дети с особыми образовательными потребностями.

Когда ребенок посещает образовательную организацию, его сопровождает тьютор, задача которого успешно включить ребенка с ОВЗ в среду общеобразовательной школы, проектировать образовательный маршрут ученика и участвовать в его реализации.

В нынешних условиях роль тьютора ложится на родителя, поэтому педагог, обучающий ребенка с ОВЗ, взаимодействует и с родителем (законным представителем), и с тьютором в одном лице.

Особенности обучения детей с ОВЗ в дистанционном формате и не только размещены на сайте ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования» ([https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/)](https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/).

Правильная организация дистанционной учебы вырабатывает у школьника навыки труда. Учебный процесс должен восприниматься положительно, чтобы обучение имело смысл.

Поэтому, уважаемые педагоги, позаботьтесь о себе!

Любое взаимодействие, пусть и в дистанционном формате, – это всегда минимум двое. А значит,  процесс адаптации, самоорганизации и саморегуляции лежит не только на обучающихся, но и на педагогах. ПОМНИТЕ О СЕБЕ!

**Релаксационные  и антистрессовые техники**

*Аутогенная тренировка*

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего  состояния.

* Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
* Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
* Затем повторите исходную фразу «Я спокоен (-на)».
* После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
* Снова         повторите мысленно   «Я спокоен (-на). Я готов (а), я собран (а), я уверен(а) в себе!».
* Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

**Релаксационные упражнения**

*Упражнение  «Пресс»*

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчѐтливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

*Упражнение  «Руки»*

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчѐтливо физически ощущаете тѐплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

*Упражнение «Пословицы»*

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнѐт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами еѐ решения размышляли очень многие великие исторические личности.

**Антистрессовые упражнения**

Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда… », «На работе я никогда… ». Затем проанализировать:

* похожие черты;
* противоположные черты;
* одинаковые проявляющиеся качества;
* отсутствие общих черт;
* какой список было составлять легче;
* какой получился объѐмнее и т. д.
* плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

**Упражнение «Карикатура»**

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!