



# РОДИТЕЛИ НЕДОВОЛЬНЫ, А УЧИТЕЛЯ РАСТЕРЯНЫ. КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВЯЗЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ, ЧТОБЫ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

Подготовила: Сивохо Анастасия Евгеньевна,  
педагог-психолог МБОУШР «Гимназия»

Школы перешли на дистанционную работу, и это вызвало множество проблем. Родители волнуются, что дети не смогут освоить программу. Учителя в стрессе из-за изменившихся условий работы. Ученики тоже тревожатся, ведь они видят, в каком смятении взрослые.

Ответов на большинство вопросов нет: вы не можете по собственному желанию обеспечить всех компьютерами, бесперебойным интернетом, решить домашние проблемы. Но вы можете оставаться на связи, разговаривать с коллегами и родителями, держать их в курсе ситуации.

Даже если школа находится в эпидемиологически благополучном регионе, ограничительные меры, новая форма обучения и общий информационный фон вызывают у людей стресс. Чтобы помочь снизить общую тревожность, Минпросвещения направило в регионы методические рекомендации ([письмо Минпросвещения от 27.03.20 № 07-2446](#)).

- ✓ **Психологическая подготовка педагогов к дистанционному обучению** (инструкции и памятки)
- ✓ **Организация работы.** Расскажите, будут ли изменения в расписании, обсудите методические рекомендации Минпросвещения
- ✓ **Дистанционная работа педагога-психолога** (онлайн-тренинги для учителей, детей и родителей, памятки)
- ✓ **Групповые консультации для родителей** (на онлайн-консультациях педагог-психолог объясняет, что каждый ребенок или подросток реагирует на стресс по-разному)
- ✓ **Индивидуальные консультации для подростков** (задача таких личных консультаций - переориентировать внимание ученика и снизить негативные эмоции: панику, агрессию и т. д.)

# Родители-союзники

Чтобы сопровождать дистанционное обучение, вам нужно следить за его ходом ежедневно. Уделите внимание следующим пунктам, о которых нужно рассказывать родителям.

- **Организация дистанционного обучения в школе**
- **Участие класса в уроке** (как регистрируется участие ученика в уроке; статистика посещаемости уроков за неделю по параллелям; электронные журнал и дневники)
- **Типичная структура урока** (сколько длится урок и какие этапы включает)
- **Проявления активности учеников** (участвуют в опросе, задают вопросы, дают краткий ответ, дополняют формулу, присылают свои ответы, выполненные задания, инициируют дискуссию, выполняют творческие задания и т. д.)

# Родители-союзники

- **Типичные технические сложности** (что делает школа, чтобы минимизировать такие сложности)
  - не получается войти на платформу;
  - прерывается связь;
  - медленно загружается материал;
  - видео отстает от звука;
  - плохо слышно;
  - не получается отправить домашнее задание и т. д.
- **Уклонение учеников от участия в уроке** (школьники не отвечают на вопросы, не участвуют в дистанционном обсуждении)
- **Сложности учеников** (меняется форма подачи материала, возрастают требования к самостоятельности, уменьшается непосредственный контроль за действиями ученика со стороны учителя, мешают технические накладки)
- **Организируйте и сопровождайте взаимодействие учителей и родителей**

## Как организовать условия дистанционного обучения детей

### **Помните: вы не стали учителем вашего ребенка**

Дистанционное обучение — это не домашнее обучение. Детей учат по-прежнему учителя. Они продолжают выполнять свои функции. Ваша главная помощь ребенку в этот период — организовать спокойные условия обучения на дому.

### **Не драматизируйте ситуацию**

Дистанционное обучение сложно для всех его участников. Не надо пытаться экстренно решить проблемы обучения за счет увеличения требований, крика и т. п.

### **Не драматизируйте ситуацию**

Каждый член семьи должен иметь собственное пространство для обучения или работы. Обсудите в кругу семьи, какая зона предназначена для занятий каждого из вас и нужно ли внешне обозначить границы.

# Памятка для родителей

## **Проверьте, как организовано рабочее место ребенка**

Ему нужен: незахламленный стол и удобный стул, полки для размещения учебных материалов и тетрадей, канцелярские принадлежности, устройство с хорошим доступом в интернет, список ресурсов для обучения.

## **Проконтролируйте поведение младших детей**

Если у вас есть младшие дети, которые еще не посещают школу и вторгаются к старшим во время выполнения уроков, берите их на свою территорию. Взрослым легче удержать внимание и сосредоточиться.

## **Обсудите шумоизоляцию**

Если дети и вы сами работаете дома, обсудите возможности не мешать друг другу разговорами, видеосвязью. Договоритесь использовать наушники, закрывать двери, исключить музыку и ТВ на учебное и рабочее время. Решите, где в квартире можно отдохнуть, подвигаться, чтобы не мешать остальным.

## **Продумайте свой режим**

Учитывайте требования работодателя и свою работоспособность. Напишите на листах время, когда к вам категорически нельзя обращаться, и дайте такой лист каждому из домочадцев. Предложите им по желанию сделать то же самое.

# Памятка для учителей и администрации

## Взаимодействие с родителями во время дистанционного обучения

### Выражайте понимание

Признавайте чувства родителей, даже если эти чувства вам не нравятся. Не переубеждайте, не спешите утешать. Не надо пытаться создать видимость отсутствия сложностей. Используйте фразы: «Представляю, как это тревожно», «Я вас понимаю», «Это действительно трудно».

### Проявляйте готовность к диалогу и гибкость

Не оставляйте вопросы и критику без внимания. Отвечайте на содержание высказываний родителей, а не на заложенные в высказывании эмоции. Спрашивайте, что они предлагают, чего бы хотели от учителей и школы.

### Слушайте, что говорят родители

Помните, если нельзя уменьшить дискомфорт человека, надо хотя бы оставить ему возможность высказать отношение к происходящему. Дайте выговориться родителю.



# Памятка для учителей и администрации

## Задавайте вопросы

Диалог снижает тревогу и негатив. Используйте такие фразы: «Какие есть вопросы?», «В чем нужна помощь?», «Как оцените технические возможности сайтов для обучения сейчас?», «Что детям сложно?», «Что сложно вам?» Это необходимо для конструктивной атмосферы и профилактики тревог.

## Предлагайте выбор

Недовольство, тревога и сопротивление растут от принуждения и ограничений, а их и так много. Поэтому везде, где можете, предлагайте выбор, обсуждайте варианты.

## Не давите в разговоре

Не надо запугивать родителей, сообщать негативные прогнозы, грозить двойками и т. п. Не надо критиковать. Помните, что основная задача — это поддержание связи и сотрудничество. Искать выходы возможно только в условиях, когда люди готовы слышать друг друга.

# Памятка для учителей и администрации

## Давайте положительную обратную связь

Говорите о том, что сделано хорошо, что достигнуто, в чем возможны послабления, снижение количества обязанностей. Транслируйте позицию: действуем по обстоятельствам, проблему решим, безопасность детей и семей не нарушим.

## Давайте ясную информацию

Формулируйте кратко и понятно. Давайте только ту информацию, которая поступила из надежного источника и содержит ясные данные. Не обсуждайте информацию из социальных сетей, желтой прессы, сенсации и т. п.

## Не бойтесь негативных эмоций родителей

Если у кого-то из родителей возникли бурные негативные эмоции, задайте вопрос: «Это большая проблема? В чем главные трудности?» Оценка масштаба проблемы и изложение сложностей снижает напряжение. Ответ надо обязательно выслушать и принять всерьез.

# Памятка для учителей и администрации

## **Настраивайте на совместное решение проблем**

Выслушайте тревоги или претензии. Сразу предложите помощь: «Если проблема в этом, давайте думать, как с ней справиться». Напомните, что родитель не остается с проблемой в одиночестве.

## **Возвращайте в настоящее**

Тревоги всегда связаны с будущим. Направляйте диалог на то, что можно сделать своими силами и прямо сейчас: сегодня, в ближайшие дни, в эту неделю.

## **Уважайте свои и родительские границы**

Не выходите из профессиональной роли, удерживайте самоконтроль, оставайтесь педагогом. Установите временные границы взаимодействия с родителями. Не надо постоянной переписки в чатах с родителями, установите временные промежутки, когда вы выходите на связь.

# Как создать комфортную образовательную среду для педагогов во время дистанта

**Сохраняйте тот же уклад работы, который был до дистанционного обучения**

Так вы обеспечите детям позитивную образовательную среду.

**Применяйте дистанционные формы обучения, которые поощряют интеллектуальную и творческую деятельность школьников**

Предложите сайты с интерактивными упражнениями, открытые вебинары онлайн-школ, дистанционные конкурсы.

**Отнеситесь к ситуации с коронавирусом как к особым условиям работы**

Постарайтесь найти положительные эмоции и вести здоровый образ жизни. Подберите упражнения для релаксации.

# Как создать комфортную образовательную среду для педагогов во время дистанта

**Напомните ученикам про режим самоизоляции, почему важно его соблюдать**

Самоизоляция — это не дополнительные каникулы. Объясните это ученикам.

**Не поддерживайте с учениками случайные разговоры о пандемии**

Регулярный обмен мнениями о новостях может вызывать беспокойство у любого человека.