

**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**родителям в обучении школьников с применением**  
**дистанционных образовательных технологий**

ФГБОУ «МДЦ «Артек», 2020г.

## Содержание

1. Введение	3
2. Трудности, возникающие у детей при обучении на дому в разном возрасте. Потребности и ведущая деятельность школьников	4
3. Информация, которая поможет справиться с беспокойством	5
4. Профилактика переутомления: планируем распорядок дня	6
5. Роль родителей в процессе обучения ребенка на дому	12
6. Учимся дома: новые возможности и образовательные результаты	13
7. Список литературы	16

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дистанционное обучение прочно вошло в жизнь миллионов людей во всем мире. Нет сомнений в том, что эта форма открывает большие возможности для образования. Но если ранее использование отдельных форм дистанционного обучения являлось сознательным выбором каждого, то в период карантина и самоизоляции дома, абсолютный переход к такому обучению стал вынужденной мерой и вызвал неоднозначное отношение как у детей, так и у взрослых. Согласно данным исследования, проведенного ФГБОУ «МДЦ «Артек», большинство родителей (67,5%) хотели бы, чтобы их дети учились, как и прежде, по классно-урочной системе обучения. 31,4% родителей готовы поддержать модель, объединяющую в себе и уроки в школе и дистанционные форматы. И только 1,1% родителей считают, что обучение на дому – самый удачный вариант из возможных.

На данный момент информационное пространство наполнено часто противоречивой информацией. Большинство экспертов в текущей ситуации прогнозируют развитие дистанционных форм обучения, как равноправных наряду с традиционным школьным образованием. Подготовка детей и их родителей к изменениям приобретает существенное значение, поскольку при введении режима повышенной готовности и/или чрезвычайной ситуации реализация образовательных программ осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Рекомендации составлены на основе изучения мнения родителей школьников, обучающихся дома в период введенного карантина. Опрос родителей был проведен с целью выявления основных трудностей, возникающих у их детей в условиях дистанционного обучения, а также поиска эффективных средств поддержки родителей, как участников образовательного процесса.

## **Трудности, возникающие у детей при обучении на дому в разном возрасте. Потребности и ведущая деятельность школьников**

При обучении на дому у детей возникают самые разные трудности. Это и технические проблемы с интернетом, несовершенство или отсутствие компьютера, недостаточные навыки пользователя, адаптация к электронной платформе и многие другие. Организация обучения также вызывает немало вопросов у детей и их родителей – планирование дня, контроль выполнения заданий учителем, оборудование рабочего места, распределение возможностей между несколькими детьми в семье, одновременно обучающимся в дистанционном режиме. Однако, исследование показывает, что наиболее актуальной проблемой для школьников, независимо от их возраста, в сложившейся ситуации является отсутствие живого общения со сверстниками.

Школа в условиях изоляции продолжает обеспечивать образовательный процесс, но, как социальный институт, в котором создаются условия для взаимодействия учеников, практически перестает функционировать. В связи с этим, родителям необходимо понимать, что их ребенок перестал быть участником социально-психологических явлений, которые разворачивались на уроках, других занятиях, переменах, в школьном дворе и т.д. Общение при обучении на дому сохраняется, но в условиях цифровой среды, приобретает свои особенности. У ребенка может существенно измениться круг общения и социальный статус, что, как следствие, отразится на его психоэмоциональном состоянии и в учебном процессе.

Поддержать ребенка в трудных для него моментах поможет опора на ведущую деятельность. В младшем школьном возрасте (7-11 лет) ведущая деятельность – учебная. Следует сконцентрироваться на том, что это период активного усвоения новых знаний и основная задача – научить ребенка

самостоятельно управлять этой деятельностью. Ситуация обучения дома хоть и является стрессовой для ребенка, но это и возможность для развития навыков самостоятельности. При этом, сюжетно-ролевая игра (ведущая деятельность дошкольников) еще сохраняет свое значение, поэтому организация отдельных учебных заданий в игровой форме поможет повысить интерес и учебную мотивацию ребенка.

В младшем подростковом возрасте (12-15 лет) ведущим становится общение со сверстниками, познание других и самопознание. В этот период интимно-личностные переживания могут быть намного сильнее учебной мотивации, и задача взрослых – не игнорировать проблемы, если они возникают, а отнестись с пониманием и помочь удержать ребенка в образовательном поле через разнообразное содержание, в том числе средствами дополнительного образования на цифровых платформах. В подростковом возрасте также становится значимой общественно-полезная деятельность, которая может выступить ресурсом для самореализации и гармонизации личности в период изоляции, поэтому родителям следует поддержать разумные инициативы подростков или предложить сделать что-то совместно.

В старшем подростковом возрасте (15-17 лет) ведущая деятельность – учебно-профессиональная. Поскольку старшие классы школы – это время профессионального самоопределения, образовательный процесс направлен в большей степени на овладение системой научных понятий. Выбор будущей профессии – одна из самых непростых задач в жизни молодых людей, поэтому подробное изучение вариантов и их обсуждение совместно с родителями поможет снять тревожность, напряжение и целенаправленно сосредоточить усилия.

### **Информация, которая поможет справиться с беспокойством**

Более половины родителей испытывают беспокойство за результаты дистанционного обучения своих детей. Как правило, это состояние

выражается в ощущении неопределенности и предчувствии негативного развития событий. Испытывать волнение за успехи ребенка – нормально. Однако, в ситуации, когда родителям необходимо организовать обучение на дому, волнение усиливается, в связи с перераспределением ответственности и ресурсов, которые раньше в основном обеспечивала школа.

Справиться с беспокойством помогут информация, планирование и определение зон ответственности каждого.

Постарайтесь получить как можно больше достоверной информации о технических особенностях организации обучения на дому, изменениях в его содержании, формах подачи материала, новых требованиях к ребенку и сроках.

Составьте вместе с ребенком план на основе полученной информации. Определите сроки, результаты и зоны ответственности, то есть те моменты, в которые необходимо включиться именно Вам, и те, которые ребенок контролирует самостоятельно.

### **Профилактика переутомления: планируем распорядок дня**

По данным опроса родителей, в процессе обучения на дому соблюдают режим дня чуть более 25% школьников. Остальные соблюдают режим частично или не соблюдают вовсе. Ежедневные затраты времени на обучение на дому индивидуальны. Менее 4х часов в день учатся только 18.5%, 4-5 часов в день занимаются в среднем 35% школьников, выполняют задания от 5 до 7 часов 31% детей, и около 15% обучаются более 7 часов в день.

В условиях карантина и самоизоляции у многих создается ощущение, что спешить некуда. Однако, правильно составить режим дня – необходимое условие в период обучения детей на дому. Соблюдение режима позволяет не только воспитывать в ребенке самодисциплину, но и является профилактикой переутомления, которое неминуемо наступает, если нагрузки распределены неправильно.

Если ребёнок соблюдает режим, у него вырабатываются полезные привычки. Каждая предшествующая деятельность становится сигналом к последующей, что помогает ему легко переключаться от одного вида деятельности к другому. В свою очередь, хорошо спланированный режим помогает правильно сбалансировать работу и отдых, что, в первую очередь, важно для здоровья растущего ребёнка.

Упорядоченный режим – словно колея,  
по которой в хорошем темпе движутся умственные силы гения,  
она ограждает его от тирании переменчивых настроений

Мейсон Карри.

Режим гения. Распорядок дня великих людей

### **Примерный распорядок дня для детей, обучающихся дома**

**(разработан на основе распорядка дня,**

**принятого в Международном детском центре «Артек»)**

#### **Дни школьных занятий**

<b>№</b>	<b>Время</b>	<b>Деятельность</b>
<b>1</b>	07:30 – 8:15	Подъем, утренние гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, уборка в комнате
<b>2</b>	08:15 – 8:45	Завтрак
<b>3</b>	09:30 – 13:00	Занятия по школьной программе
<b>4</b>	13:30 – 14.30	Обед
<b>5</b>	14.45– 16.00	Дневной отдых
<b>6</b>	16:15 – 16.30	Полдник
<b>7</b>	16:45 – 19:00	Досуговая деятельность, занятия по программам студий/секций онлайн, настольные игры, чтение, физические упражнения, подготовка домашнего задания и др.

<b>8</b>	19:00 – 19:30	Ужин
<b>9</b>	20:00 – 22:00	Просмотр кинофильма, чтение, общение в социальных сетях, подведение итогов дня и планирование следующего и др.
<b>10</b>	22:00 – 22:30	Гигиенически процедуры, подготовка ко сну
<b>11</b>	22:30	Отбой

### Дни, свободные от школьных занятий

<b>№</b>	<b>Время</b>	<b>Деятельность</b>
<b>1</b>	07:30 – 8:15	Подъем, утренние гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, уборка в комнате
<b>2</b>	08:15 – 8:45	Завтрак
<b>3</b>	09:00 – 12:30	Чтение литературы, настольные игры, участие в онлайн-мероприятиях (конкурсы, проекты и др.), спортивные занятия
<b>4</b>	12:30 – 13.30	Обед
<b>5</b>	13.30 – 16.00	Дневной отдых
<b>6</b>	16:00 – 16.15	Полдник
<b>7</b>	16:15 – 19:00	Досуговая деятельность, занятия по программам студий/секций онлайн, настольные игры, чтение, физические упражнения, подготовка домашнего задания и др.
<b>8</b>	19:00 – 19:30	Ужин
<b>9</b>	20:00 – 22:00	Просмотр кинофильма, проектная деятельность, общение в социальных сетях, чтение, настольные игры, подведение итогов дня и планирование следующего, и др.
<b>10</b>	22:00 – 22:30	Гигиенически процедуры, подготовка ко сну
<b>11</b>	22:30	Отбой



В предлагаемом варианте обозначена общая рамка, которая может корректироваться в зависимости от возраста школьника, условий дома, видов деятельности, времени начала занятий, региона проживания, но, главное, от индивидуального учебного темпа. Однако, какой бы режим вы не разработали, отклонения от назначенного времени должны составлять не более 30 минут.

Поместите распорядок дня на видном месте и старайтесь поддерживать его выполнение ребенком, определите «дедлайны» и строго им следуйте. Увеличивайте нагрузки постепенно.

Регулярно проветривайте помещение и обеспечьте полноценное питание – в рацион должны быть введены фрукты и овощи, мясо и молочные продукты (если нет медицинских противопоказаний для отдельных продуктов).

Если Вы не соблюдали режим дня и заметили признаки того, что Ваш ребенок испытывает постоянное чувство усталости, головные боли, ухудшилась память, раздражителен или наоборот апатичен, чересчур мало или много спит, мало ест, то вероятно у него переутомление. Распознать переутомление можно по ряду внешних признаков.

### Внешние признаки утомления (по С.А. Косилу)

Наблюдаемое состояние	Утомление			
	отсутствие	незначительное	значительное	сильное
<b>окраска кожи лица</b>	естественная	незначительное покраснение	значительное покраснение	бледность, синюшность
<b>потливость</b>	отсутствует	незначительная (влажный лоб)	значительная (выше пояса)	особо резкая (ниже пояса), выступление солей
<b>дыхание</b>	ровное (20-25 вдохов в мин.)	учащенное (30 и более вдохов в мин.)	учащенное, периодически ротовое	значительно учащенное, поверхностное, ротовое,

				беспорядочное (одышка)
<b>самочувствие</b>	отличное	Хорошее	жалобы на усталость	жалобы на сильную усталость, головную боль, слабость
<b>движения</b>	уверенные и точные	достаточно уверенные	неуверенные, нарушения ритма	замедленные, частые перерывы, суетливые
<b>внимание</b>	сосредоточенное	редкие отвлечения	рассеянное (в т.ч. к указаниям учителя)	ослабленное, замедленные реакции на указания учителя, неточное их выполнение
<b>интерес к новому материалу</b>	живой	внимательный, есть вопросы	слабый, отсутствие вопросов	полное отсутствие интереса, апатия

Карантин – это ситуация неопределенности, в которой сложно делать прогнозы, поскольку нет четких временных рамок и в любой момент могут быть введены новые ограничения. В этот период у многих возникает иллюзия того, что спешить некуда, и вопросам планирования деятельности не уделяется должного внимания. Планирование помогает не только повысить собственную эффективность, но и вносит в жизнь ту необходимую ясность, которая становится опорой для поддержания собственного психологического благополучия.

Техники планирования позволяют рационально использовать свой временной ресурс и извлекать из этого процесса максимальную выгоду для

себя. Один из наиболее простых и эффективных инструментов, используемых множеством людей по всему миру, является Матрица Эйзенхауэра.

Эта техника учит грамотно расставлять приоритеты и распределять свои ресурсы. Примените ее к себе и познакомьте с ней своего ребенка.

Инструкция. Разделите все дела и учебные задания по важности и срочности. Все это можно схематично представить в четырех квадратах. I – срочные важные, II – несрочные важные, III – срочные неважные, IV – несрочные неважные.

**Матрица Эйзенхауэра**

	срочные	не срочные
важные	I срочные важные	II не срочные важные
не важные	III срочные не важные	IV не срочные не важные

Запланируйте срочные важные дела на начало дня и сделайте их в первую очередь, несрочные важные – в оставшееся время, а срочные неважные можно делегировать или совсем отказаться от них. Дела из IV квадрата лучше совсем вычеркнуть из своего ежедневника – это то, что отвлекает от важных дел. Вовсе не обязательно каждый раз заполнять таблицу, достаточно просто запомнить принцип и вскоре Вы с легкостью будете определять, к какой категории относится то или иное дело.

Планируйте каждый Ваш день. Делать это лучше с утра или накануне вечером. Постоянно сверяйтесь с планами и помните, хороший план – это половина успеха!

## **Роль родителей в процессе обучения ребенка на дому**

Переход на дистанционное обучение может существенно сказаться на успеваемости школьников, причем как в лучшую сторону, так и в худшую. Около 25% родителей отмечают, что успеваемость их детей при обучении на дому снизилась, также 25% отметили, что их дети стали лучше учиться, около 50% родителей не отмечают изменений.

При этом, 41,6% родителей считают, что качество учебного процесса ухудшилось, 31,4% родителей видят положительные изменения в организации учебного процесса, 27% не увидели изменений.

В организации обучения детей дома существенное значение имеет позиция родителя. Большинство родителей, согласно данным опроса, выступают в роли контролера, координатора или выбирают для себя роль помощника. Однако довольно часто родители прибегают к тому, чтобы делать задания за ребенка, особенно это встречается в семьях с младшими школьниками. Необходимо отметить, что хорошо организованный контроль, позволяет родителю оценивать получаемые ребенком знания и вовремя оказать необходимую помощь. При этом, следует помнить, что стремление контролировать должно быть обратно пропорционально уровню самостоятельности и ответственности самого ребенка.

Чем лучше у ребенка развиты навыки самостоятельной учебной деятельности, тем меньше он нуждается в контроле и наоборот – чрезмерный контроль пагубно влияет на развитие инициативы и творческого потенциала.

Проверка знаний школьника дает информацию не только о верном или ошибочном результате выполненного задания, но и о правильности самого учебного действия, которое привело к результату. Определить собственную позицию в учебном процессе ребенка поможет диалог со школой. Проконсультируйтесь с классным руководителем, учителями, членами администрации, репетиторами, если они имеются. Помните: несогласованные действия школы и родителей наносят ущерб обучению и воспитанию ребенка!

## **Учимся дома: новые возможности и образовательные результаты**

Обучение на дому не только накладывает ограничения, но и открывает ряд возможностей, которые не всегда доступны в условиях классно-урочной системы школы. Большинство родителей отмечают, что использование дистанционных форм положительно сказалось на развитии самостоятельности, ответственности, а также навыках планирования и управления собственным временем. То есть, те метапредметные и личностные компетенции, которым раньше не уделялось достаточного внимания при изучении учебных предметов, дома могут быть развиты более успешно. Сложившаяся ситуация является ресурсной, на чем целесообразно сделать акцент в диалоге «родитель – ребенок», «родитель – педагог». В то же время, чем больше ребенок проявляет самостоятельность, тем лояльнее родитель относится к введению дистанционных форм обучения.

При этом, по мнению части родителей, обучение на дому негативно сказывается на вовлеченности и учебной мотивации, то есть их дети не воспринимают учебный процесс в дистанционной форме как интересный для себя. Родители наблюдают снижение концентрации внимания, часть детей испытывает трудности с саморегуляцией.

Если Ваш ребенок не вовлечен, то учебный процесс становится для него более стрессовой ситуацией, совладать с которой со временем будет труднее, поскольку существует риск т.н. «выгорания». Снижение мотивации встречается во всех возрастных группах.

Отсутствие мотивации к учебе в новой ситуации наиболее проявилось у тех детей, для которых ранее были необходимы внешние факторы – контроль со стороны учителя, эмоционально-психологический контакт с другими обучающимися, чувство принадлежности к группе и т.д.

Что влияет на мотивацию ребенка в учебном процессе? Как правило это оценки, похвала родителей и педагогов, ситуация успеха, возможность

опередить или догнать своих сверстников, а также радость от познания и возможность самореализации.

Обучаясь дома, ребенок не всегда имеет возможность сравнить свои достижения с успехами других детей. Он ограничен в собственном онлайн пространстве. Единственным критерием его успешности является результат оценивания учителем, поэтому важно, чтобы ученик получал качественную обратную связь. Это дополнительно стимулирует его.

Привлечь внимание ребенка к занятиям – первый и самый важный шаг. Недостаточно сделать это на первоначальном этапе обучения. Мотивировать необходимо в течение всего срока обучения. Внимание обучающихся поддерживается с помощью разнообразия заданий и типов представления материала, смены видов деятельности. Важно заинтриговать ребенка, привлечь его внимание нестандартными, спорными, возможно даже нереальными идеями. Однако, постоянно быть внимательным не получится даже у самого прилежного ученика. Особенно если информация, которую он получает, является теоретической, сложной для восприятия.

Дозируйте нагрузки. Соблюдайте баланс между обучением и отдыхом ребенка. Не допускайте чрезмерной нагрузки, поскольку именно она способствует спаду интереса к процессу получения знаний. Позаботьтесь о том, чтобы школьник имел достаточно времени для отдыха, увлечений и общения с друзьями.

Не забывайте подчеркивать значимость образования, показывайте свое положительное отношение к школе и учебному процессу. Говорите ребенку, что получение знаний нужно для осуществления его мечты, сделает его самостоятельным. Будьте корректны в высказываниях о педагогах и предметах.

Поддержите уверенность ребенка в собственных силах. У школьника не должно быть никаких сомнений, что он не сможет усвоить материал урока, научиться новому и получить качественные знания. Важно укреплять

уверенность в том, что он успешно овладевает материалом и справляется с поставленными задачами.

Создавайте ситуации, в которых ошибки являются частью нормального процесса усвоения знаний, необходимым условием для того, чтобы научиться. Превращайте любую ошибку в ресурс, средство развития, а не повод для обвинений. Чрезмерное осуждение за ошибки формирует боязнь неудачи. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка, его предпочтения, помогите ему найти связь между обучением и интересами.

### Список литературы:

1. Международный детский центр «Артек». – Режим доступа: <https://artek.org/>
2. Мейсон Карри. Режим гения. Распорядок дня великих людей / Мейсон Карри. – ООО «Альпина Паблишер», 2013.
3. Переутомление – причины, признаки, лечение у взрослых и детей. – Режим доступа: <https://okeydoc.ru/pereutomlenie-prichiny-priznaki-lechenie-u-vzroslyx-i-detej/>
4. Матрица Эйзенхауэра – инструмент личной эффективности. – Режим доступа: <http://tvoe-reshenie.com/matritsa-eyzenhauera-instrument-lichnoy-effektivnosti/>
5. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. - № 4.