

Рекомендации педагога-психолога
ГБУ ЦППМСП м.р. Челно-Вершинский Еруковой О.В.
для подростков, испытывающих беспокойство из-за «коронавируса»

Коронавирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в школе - эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний.

Тревоги много у всех - и у учеников, и у родителей, и у педагогов!

Тревоги много обо всем - как защитить себя и близких от заражения, как прожить месяц, не выходя из дома, как освоить школьную программу, завершить учебный год, как сдавать выпускные экзамены?!

Тревоги много - просто потому что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

Но из того, что точно надо делать - это быть дома и учиться дистанционно.

Но у многих сразу возникла тревога, а как это - учиться дистанционно?!

Дорогие ученики и родители, для организации дистанционного обучения, всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы (ссылки на образовательные порталы представлены на сайте гимназии), у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы.

Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться!

А начинать всегда сложно и тревожно.

Именно поэтому предлагаю несколько рекомендаций по самоорганизации детей (и родителей) в режиме дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий). Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это

хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с вашими навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается- обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.

3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию - не отчаивайтесь!

У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано- читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесь в любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4. Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме.

Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать!

Дорогие ученики, успехов в новом, интересном формате!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!