

## Рекомендации преподавателю в процессе дистанционного обучения

1. Обеспечьте студентам благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Внимание на сохранении здоровья студентов, их психологического и социального благополучия.
2. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и студентам, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
3. Заранее проверяйте площадку и работу всех систем. Старт по времени должен сочетаться со стартом занятия. Тогда с первых секунд вещания все студенты ваши.
4. Ссылки должны быть интегрированы заранее и разосланы за сутки. Очень важно, чтобы участники могли проверить их. Это тоже значительно экономит время и придаёт дополнительную уверенность как преподавателю, так и студенту, создаёт ощущение готовности к предстоящему уроку.
5. Четко договоритесь о технических моментах. К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы. У преподавателя тоже есть личное время, и отвечать на "help!" в полночь не очень правильно. Заранее обговоренные временные рамки помогают и студенту лучше спланировать своё время. Для ребят это тоже новая форма, и им также непросто. Тем более, что многие родители продолжают работать, в то время как подростки остаются один на один с компьютером, заданием и регламентами.
6. 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 студентов.
7. У преподавателя возникает ощущение, что он не успевает добавить материал и переносит его в формат самоподготовки. В итоге у студентов перегруз.
8. Студенты тоже пока не умеют грамотно подойти к самостоятельному обучению. Многим из них сложно заставить себя сесть и самостоятельно делать домашнее задание в полном объёме, а теперь ещё к тому же оно стало занимать практически всё 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 подростков. 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 студентов. Внимание и уважение к ним крайне важно для установления контакта и доверительных отношений с ними.
12. Поддерживайте студентов и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.
13. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье подростков, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку студентов. 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 упражнениями, упражнениями для релаксации.