|  |
| --- |
|  |

***ПОРАДИ З ОРГАНІЗАЦІЇ ВІДДАЛЕНОЇ РОБОТИ***

Коронавірус змусив усіх нас повністю змінити стиль життя. Зокрема, перейти на віддалений режим роботи. Тому ми  зібрали для вас поради, як працювати вдома і при цьому залишатися продуктивним, не перепрацьовувати, залишатися на зв’язку з командою і підтримувати одне одного.

***Не судіть себе строго.***

Робота з дому може бути великим викликом. Ви можете відчути самотність, ізольованість, напруження, розчарування. Все нормально. Будь-який перехід вимагає часу, щоб звикнути, тому намагайтеся не бути суворим до себе.

***Робіть заплановані перерви.***

Спробуйте встановити будильник, щоб вставати і робити розминку щогодини, ходіть по квартирі, спілкуючись по телефону, перейдіть до окремої зони (подалі від комп’ютера) щоб пообідати.

***Захистить свій час.***

Встановіть певні години, коли ви знаходитесь "в офісі" і спілкуйтеся з колегами, інший час - повністю ваш, і присвячений повсякденним справам та спілкуванню із родиною.

***Відокремте свою робочу зону.***

Домовтесь з членами сім’ї чи сусідами по кімнаті про години, в які ви працюєте з дому, та про основні правила, яких необхідно дотримуватись в ці години.

***Увімкніть білий шум.***

Це дійсно допомагає зменшити відволікання шуму навколо вашої робочої зони. Зараз існує багато мобільних додатків, які можна безкоштовно завантажити на комп’ютер чи телефон.

***Приділіть увагу власному комфорту.***

Облаштуйте своє робоче місце так, щоб вам було зручно — використовуйте зручний стілець та стіл, оберіть місце із достатньою кількістю природнього освітлення, провітрюйте приміщення, де працюєте.

#### ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ ЯК ЗАЦІКАВИТИ УЧНІВ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

1. Давати завдання дітям самостійно опрацювати параграф такий-то і до нього завдання – це визнання того, що професія педагога нічого не варта. Тоді вже чесніше відпустити дітей на канікули.
2. Погано працює також відносно конкретизований список завдань. Справді працюють лише чіткі, короткі, вимірювані кроки і завдання.
3. Якщо у вас немає можливості для частого зворотного зв’язку, то, знову ж, – чесніше відпустити дітей і пройти пропущені теми після відновлення занять.
4. Не починайте дистанційне навчання з нової теми. Повторення дасть можливість підібрати темп і підходи, що пасують саме вашому класу.
5. Опитування і онлайн-тести – це те, що більш-менш працює. Опитування особливо цінні, бо дають можливість коригувати ваш план і вимоги до дитини. А в дітей з’являється відчуття, що до них прислухаються.
6. Гра працює завжди і приводить дитину до стільця на деякий час: заведи інстаграм літературного або історичного героя, напиши листа комусь, поміряй об’єм і поверхню тумбочки – такі завдання виконуються з більшим задоволенням.
7. Диференціюйте завдання: навантажуйте і хваліть відмінників, розважайте і заохочуйте решту.
8. Дедлайн може бути гнучким, але має бути обов’язково. Без дедлайну ви можете ніколи не дочекатися відповіді.
9. Проведіть опитування батьків і прислухайся до них. Вас будуть обожнювати.

#### ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК СПІЛКУВАТИСЬ З ВЧИТЕЛЕМ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Батькам, яких замучили вчителі зі списком завдань і параграфів, а вчитись із дітьми ніколи (бо мама і тато працюють, на руках пес і немовля і всі хочуть їсти – необхідне підкреслити), спробуйте **дати вчителю адекватну зворотну реакцію**. Докладну, спокійну і доброзичливу. Більшість учителів уявляють собі старанних діточок за письмовим столом, перед якими стоять розклад уроків і годинник. Насправді це не так.

Адекватна реакція має такий вигляд:

1. Подякуйте вчителю (це має бути найдовший абзац).
2. Розкажіть, як ви всі стараєтесь.
3. Поясніть, що його і ваші цілі збігаються.
4. Потроху поясніть, як виглядає ваш хаотичний день.
5. Чітко і ясно сформулюйте, що ви б від нього хотіли, що б полегшило ваше життя і водночас допомогло б учителю чогось навчити і зайняти вашу дитину і що б вона могла робити самостійно. Перед тим, як писати це, гарненько обміркуйте самі, що ви справді хочете. Учитель не може читати ваші думки.
6. Знову подякуйте.

#### ЯК УНИКНУТИ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

**1. Подбати про інформаційну гігієну**

Інтернет дає нам дуже багато інформації, але чи завжди вона правдива? Така пекуча тема як коронавірус очікувано стала причиною появи сотень фейків, які активно розлетілися фейсбуком. На жаль, багато хто їм вірить, як результат – люди панікують. А до чого призводить паніка? До пустих полиць у магазині, сварок із рідними та колегами, зайвих нервувань та депресій.

То ж що робити? Довіряти лише перевіреним джерелам, а ще краще – науковим. Не розповсюджуйте неперевірену інформацію, адже може виявитися, що ви підтримуєте фейки. А це не просто погано, це ще й шкодить вашій репутації як педагога! І ще неодмінно дозуйте інформацію. Не варто цілодобово сидіти у фейсбуці та перечитувати геть усі новини. Офіційної статистики чи коментарів від уповноважених осіб цілком достатньо.

**2. Працювати**

Мабуть, ви чули від знайомих та друзів, що вони вже втомилися від карантину та просто не знають куди себе подіти? Справді, карантин аж ніяк не відпустка, і якщо людина зараз вимушено не працює, то така реакція є цілком нормальною. Тож радіймо дистанційному навчанню! Так, той факт, що вчитель має організувати дистанційну взаємодію з учнями та колегами, навчитися працювати з новими інтернет-ресурсами та займатися самоосвітою є величезним позитивом! Педагоги зайняті, а отже їм ніколи сумувати, піддаватися паніці та впадати у депресію.

**3. Проводити час із родиною**

Звісно, їхати до родичів у сусіднє місто не варто. Але ж ми все одно лишаємося зі своєю родиною і з дітьми. Звісно, коли працюєш дистанційно, необхідно організувати час таким чином, щоб встигнути і поспілкуватися, і зробити все, що запланував. Утім, педагогам не звикати до таких ситуацій, чи не так? А ті люди, які щоденно справляються із цілим класом, точно впораються і зі своїми дітьми! Можна, наприклад, створити перелік справ, які має зробити дитина, дібрати кілька цікавих ігор тощо. А вже ввечері вся родина зможе поспілкуватися.

**4. Почати стежити за своїм здоров'ям**

Наприклад, правильно харчуватися. Виключте з раціону шкідливі продукти, наприклад, солодке, ковбаси та соуси. Вживайте більше овочів та фруктів, не нехтуйте вітамінними комплексами. Так, вони не врятують від коронавірусу (хоча і такі «новини» траплялися), але однозначно покращать самопочуття та настрій. А коли вчитель у доброму гуморі, то й учні засвоюють знання краще!

А ще почніть займатися спортом. Просто вдома. Навіть звичайна зарядка покращить настрій, а якщо знайти на ютубі відео зі вправами від професійних тренерів – взагалі чудово! Зрештою, зумбою можна займатися і у квартирі. А от недостатня активність під час карантину здатна погіршити наше самопочуття: як фізичне, так і психологічне, а це призведе до зниження імунітету.

**5. Медитувати або концентруватися на чомусь приємному**

Негативу зараз не просто багато, а надзвичайно багато. Тож варто відгороджуватися від нього самому та вчити учнів, особливо це стосується одинадцятикласників, які і так переживали через ЗНО, а теперь ще переживають через ЗНО під час карантину. А вчителі переймаються тим, як у таких умовах встигнути підготувати учнів до зовнішнього незалежного оцінювання. Тож заспокйтеся!

Просто сядьте зручно, заплющіть очі та уявіть щось приємне. Те, що подобається особисто вам. Квіти, струмок, аромат парфумів, ліс, улюблене місце на природі тощо. Дозвольте собі відчути насолоду від споглядання улюблених речей, глибоко вдихніть та з посмішкою йдіть далі!

***І пам'ятайте: карантин завершиться і життя поступово повернеться до нормального ритму. Тож будьмо готові до позитивних новин!***