

# СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие. ....	7
Дорогой родитель/опекун! ....	11
Как пользоваться этой книгой ....	13
Держитесь! И, пожалуйста, прочитайте это! ....	15
Дистанционное, удаленное и смешанное обучение ....	17
 <b>Глава 1. Основы.</b> ....	 20
<b>Глава 2. Очень важно....</b> ....	46
<b>Глава 3. Основы благополучия</b> ....	110
<b>Глава 4. Ментальные установки</b> ....	172
 Приложения ....	 229
Источники ....	235
Об авторах ....	237
Благодарности ....	239

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Хуже всего дела в моем доме обстоят по утрам. Если у нас с детьми получается выйти из дома вовремя, ничего не забыть, да еще и остаться в хорошем настроении, день уже можно считать удавшимся. Но такое бывает редко. Несмотря на все мои попытки что-то планировать, утром царит хаос.

Однажды, когда я пыталась успеть привезти всех в школу к первому звонку, мой старший сын внезапно произнес то, что грозило сделать каждое наше утро еще более суматошным. «Мама, — взмолился Эван. — Пожалуйста, готовь мне нормальный завтрак. К половине десятого я уже голоден, а обед начинается только в 12:30».

В тот момент я уже была на пике утренней паники, и меня хватило только на то, чтобы рывкнуть: «У меня нет времени делать тебе завтрак, потом всех собирать, а потом еще и развозить по школам. Ты и сам это знаешь. Тебе скоро шестнадцать, и я не понимаю, почему ты не можешь сделать себе завтрак сам!»

«Но, мам, мне нужен плотный завтрак, типа яичницы или белкового коктейля. Что-то, после чего я не буду голодным уже к половине десятого, — не овсяные хлопья и не тост».

Я молча смотрела на сына, отчаянно пытаясь подсчитать, сколько времени это будет занимать у меня каждое утро. Насколько раньше мне придется вставать? Сколько минут это украдет у тех утренних часов, которые я трачу на подготовку к своим урокам?

Прежде чем я успела что-то ответить, Эван потряс меня следующей фразой: «Я буду рад сам делать себе завтрак, но ты должна научить меня».

Да, к шестнадцати годам я не научила его этому, потому что мне всегда было проще и быстрее сделать все самой. Я допускала меньше ошибок, на кухне было меньше беспорядка, и я могла быстрее найти все необходимое. В то утро слова сына

застряли у меня в голове. Когда я вошла в собственный класс, где преподаю английский, мне казалось, что они отдаются эхом от школьных стен.

Очень часто наши лучшие намерения мешают процессу обучения других. Причины бывают разные. Одним приятно помогать и справляться с чужими проблемами; другие стремятся все контролировать и быстро находить решение. Но если мы хотим, чтобы человек чему-то научился, нам нужно хотя бы частично отказаться от своих привычек. Для меня как учителя это значит, что я чаще задаю вопросы, а не даю ответы. Вместо эффективности я выбираю беспорядок.

Чтобы научить Эвана готовить завтраки, мне нужно было сделать свой обычный утренний распорядок еще более хаотичным. Я понимала, что для этого потребуется немало времени. Я знала, что он будет допускать ошибки, которые мне придется исправлять, но ведь именно это и есть процесс обучения. А еще я понимала, что, если не вложу часть сил в этот хаос сегодня, мой сын никогда не освоит новый навык и не станет независимым.

В наши дни учителям и родителям особенно важно помнить об этом. Мы вынуждены иметь дело с множеством новых форм обучения — очной, гибридной, онлайн и домашней. И кажется, что привычные нам основы вдруг стали невероятно шаткими. Но именно сейчас необходимо вспомнить о важности обучения — о том, как оно выглядит на самом деле и как мы можем организовать процесс. Мы, родители, не должны быть экспертами, но нам нужно принимать активное участие в жизни наших учащихся. Вместо того, чтобы беспокоиться о том, найдутся ли у нас все нужные ответы, мы можем спросить своих детей, что думают они сами, поинтересоваться, где они могли бы найти ответ, или выяснить, чему они научились, а не что они делали. Мы можем использовать практические советы и идеи, описанные в этой книге, и помочь нашим детям освоить их. В период хаоса и полной неопределенности важна

не только эффективность. Нужно найти время и для того, чтобы развивать в детях терпение и любопытство. Книга, которую вы держите в руках, расскажет вам, как это делать. На ее страницах Розалинд, Даг, Нэнси и Джон объясняют, как важно детям слышать от вас, родителей, такие слова: «Допустить ошибки нормально, и не всегда все получается с первой попытки», «Ошибки — это хорошо, они означают, что ты учишься», «Я вижу, что ты получил хорошую оценку за тест; значит, не зря ты старался, делал заметки и еще раз перечитал книгу» или «Это заставляет меня задуматься о \_\_\_\_\_, а что думаешь ты?». Родители не должны быть учителями, но они могут помочь детям научиться учиться.

Этот урок важен для меня и как для учителя. Не стоит рассчитывать на то, что мои школьники смогут учиться новому самостоятельно, без моего участия. Тот факт, что они достигли определенного возраста или перешли в очередной класс, не значит, что они знают, как решать задачи нового типа, читать тексты другой степени сложности или готовить себе сто видов завтрака. Я не могу просто раздать задания, а потом собрать их и сказать, что это онлайн-обучение. Напротив, я должна сосредоточиться не на разработке заданий, а на процессе обучения. И как бы я ни хотела максимально повысить эффективность своей работы, я не могу ставить эту задачу выше индивидуального подхода, в котором нуждаются мои ученики.

**Родители не должны быть учителями, но они могут помочь детям научиться учиться.**

Этот урок важен и для наших детей. Мы должны научить их тому, как просить о помощи. Мы должны разрешить им быть неуверенными, сбитыми с толку и даже расстроенными. Нам нужно показать им, что разочарование — еще не неудача, а лишь признак того, что скоро они смогут научиться чему-то новому. Нам нужно напоминать детям, что родители не обязаны бежать

все исправлять, но мы всегда готовы выслушать и помочь им самостоятельно справиться с разочарованием.

Все вместе мы представляем единую экосистему, способную привести к успеху наших учеников, наших детей и нас самих — даже в нынешние непростые времена. Эта книга поможет вам понять, в чем состоит ваша роль родителя. Успокаивающие и обнадеживающие советы Розалинд Вайзман, Дага Фишера, Нэнси Фрей и Джона Хэтти дают возможность увидеть, что ждет нас впереди, и предлагают ряд вполне конкретных рекомендаций по созданию семейной и школьной системы, которые помогут ученикам добиться успеха.

Кстати, время, которое потребовалось, чтобы научить моего сына самостоятельно готовить завтраки (а не просто говорить ему, что нужно делать), окупилось сторицей. Он стал более независимым и теперь не голодает в школе — к тому же он научил делать завтраки и для младшего брата. В беспорядке есть своя магия, друзья мои.

**Сара Браун Весслинг,**  
*лауреат национальной американской премии «Учитель года»,  
преподаватель английского языка  
в средней школе Джонстона,  
почетный лауреат премии НКО «Teaching Channel»*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ДОРОГОЙ РОДИТЕЛЬ!

Мы, учителя и авторы этой книги, понимаем, что в разгар нынешней пандемии ваш ребенок не всегда сможет посещать в школу. Мы хотим, чтобы дети вернулись к нормальной учебе. Мы скучаем по ним. Нам не хватает наших совместных побед и испытаний, приводящих к настоящим прорывам в обучении. Мы скучаем по их улыбкам. Мы хотели бы каждый день видеть, как развиваются и крепнут их навыки социального общения. Мы скучаем по возможности наблюдать, как играют, учатся и растут ваши дети. Но мы хотим, чтобы вы помнили кое-что очень важное: вы всегда есть и будете первым и главным учителем своих детей.

Мы всегда будем рядом, чтобы выполнять свою работу — делать все, что в наших силах, чтобы обеспечить вашему ребенку качественное образование. Но сейчас — больше, чем прежде, — нам нужны вы. За многие годы работы мы поняли, что можем полагаться на вас в том, что ребенок придет в школу вовремя, сытым, чистым, хорошо отдохнувшим и со сделанным домашним заданием. Мы приветствуем ваше участие в школьных мероприятиях, желание помочь в работе родительских комитетов, посещение спортивных и культурных мероприятий в школе. Но теперь вы нужны нам на более глубоком уровне — как партнеры в учебном процессе и формировании нового языка обучения. Мы можем сделать это только вместе, как одна команда.

Мы знаем, что многие из вас работают полный день. Вы испытываете стресс из-за проблем с финансами и жильем, вынуждены одновременно думать о работе, воспитании нескольких детей и поддержке нуждающихся друзей и родственников. Мы знаем и то, что никто не учил вас учить детей: вы любите их, но понимаете, что занятия не всегда вызывают у них восторг. Но нынешний кризис вновь напомнил нам, насколько ценной и незаменимой может быть ваша роль.

Мы не просим вас стать учителями. Мы просим вас стать нашими партнерами в той мере, в которой вы способны поддерживать нашу работу по обучению детей. Мы будем и дальше осваивать методики, которые лучше всего работают в области образования, и использовать опыт, накопленный за десятилетия исследований, для развития у вашего ребенка социальных, эмоциональных и академических навыков.

Возможно, вы уже слышали о том, что в середине 2020 года многие учебные процессы практически остановились. Еще больше разговоров идет о том, как много полезного теряется, если ученики не присутствуют на занятиях непосредственно в школе. Но у нас как учителей есть одна сверхспособность — мы знаем, на каком именно этапе находятся дети в своем процессе познания, как помочь им двигаться дальше. Мы не разучились преподавать. И наш маленький секрет состоит в том, что около 50% обязательного времени в школе так или иначе тратится на отработку тем, которые ученики уже знают. Таким образом, наша задача в этом году — сконцентрироваться на том новом, что нужно узнать ученикам, и использовать для этого все имеющееся драгоценное время.

Мы знаем и то, что все вы ходили в школу. Проведя там по 15 000 часов, вы сформировали вполне конкретное мнение об этом заведении. Некоторые из вас не слишком любили школу. У кого-то были великолепные учителя, изменившие весь ход вашей жизни, однако так повезло не всем. Мы понимаем, что вы, как и все наше общество, ждете от школ многого, а сами школы пытаются решать множество проблем. Современные школы концентрируются в основном на развитии навыков обучения и коллективной работы в группах. Работодатели хотят, чтобы выпускники знали, как работать в команде, умели сотрудничать, демонстрировать высокий уровень эмпатии к другим, а также ставить себя на их место. Они хотят иметь сотрудников, уважающих и самих себя, и других. Мы хорошо умеем развивать эти навыки, но нам нужно ваше содействие.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](https://kniga.biz.ua)

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Мы хотим, чтобы это руководство было для вас максимально полезным. Вы можете прочитать его от начала до конца или ознакомиться с несколькими наиболее интересными вам разделами. Книга состоит из четырех глав.

**Мы начинаем свой рассказ с основ.** Наш привычный распорядок сейчас перевернулся с ног на голову, и возникло множество внутренних и внешних факторов стресса, мешающих обрести необходимый баланс. Мы хотим предложить вам ряд рекомендаций по созданию учебной среды и правильного режима в новых условиях. Мы поделимся с вами идеями, которые помогут сохранить связь вашего ребенка со школой и учителями. И, что еще важнее, мы напомним вам о необходимости подумать о себе.

**Вторая глава посвящена тому, как помочь ребенку с учебой.** Мы делимся идеями, которые помогут удержать его внимание, и рассказываем, как максимально эффективно использовать время, проведенное с учителем. Мы постарались представить идеи так, чтобы они не были для вас или ребенка слишком обременительными. Учителя всегда будут делать все для того, чтобы ваш школьник продолжал учиться. Выберите те идеи, которые больше всего подходят вашей семье. Информация предоставлена по единому плану:

- **О чем речь?** Короткое определение идеи.
- **Почему это важно?** Короткое обсуждение роли идеи в процессе обучения.
- **Почему это важно при дистанционном обучении?** Ценность домашней поддержки дистанционного обучения в этом вопросе.



- **Что делать?** Предложения конкретных шагов для внедрения идеи.
- **Ключевые идеи.** Резюме, позволяющее запомнить основные моменты.

Третья глава посвящена общему благополучию вашего ребенка. Учеба важна, но не менее важно эмоциональное развитие. Мы понимаем, что вам небезразличны социализация и социальные навыки ребенка. И мы знаем, что каждый родитель хочет, чтобы у его отпрыска завязывались продуктивные и здоровые отношения с другими. По своей структуре эта глава аналогична предыдущей; кроме того, мы расскажем о нескольких вещах, которых стоит опасаться.

Последняя глава книги посвящена вопросу формирования определенного образа мышления у ваших детей и всей семьи, которое будет полезно еще долгое время после завершения нынешнего кризиса. Да, ваш ребенок, скорее всего, вернется к обычным школьным занятиям. Но уроки, которые мы получаем сейчас, должны изменить работу школ. Ценности, принципы и установки, которыми мы делимся в этой книге, относятся не только к учебе в условиях пандемии. Они определяют то, каким образом мы вместе сможем работать над улучшением жизни ваших детей и в будущем.

Благодарим вас за партнерство. Действуя сообща, мы сможем все преодолеть.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](https://kniga.biz.ua)

# ДЕРЖИТЕСЬ! И, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ЭТО!

Перед тем, как вы погрузитесь в вопросы дистанционного обучения (ведь именно для этого вы и купили книгу), мы бы хотели создать вместе с вами новое пространство для обучения. Учеба оказывается наиболее результативной, если мы четко понимаем принципы и убеждения, которыми руководствуемся. Вот несколько принципов, которые будут полезны вам и вашим детям.

- Каждый заслуживает, чтобы к нему относились с уважением.
- Ни один человек не знает всего; вместе мы знаем очень много.
- Создание пространства для совместной работы и сотрудничества помогает каждому почувствовать себя ценным.
- Стимулирование интереса, особенно в некомфортных условиях, — ключ к обучению.
- Цель жизни формируется в процессе поиска смысла.
- Мы должны признать, что конфликты неминуемы, а для их разрешения очень важно сотрудничество.
- Обратная связь играет огромную роль для личного роста.
- Относитесь к людям терпимо, но будьте принципиальны в отношении идей. Позволяйте людям делать ошибки, при этом тщательно анализируйте их идеи и убеждения.
- Подлинное слушание — это готовность измениться под влиянием того, что вы услышите.

- Каждый ребенок заслуживает отличного учителя — не по воле случая, а потому, что так должна работать система.

Мы надеемся, что вы запомните эти нормы, когда будете изучать наши идеи, помогать своему ребенку и общаться с учителями.

# ДИСТАНЦИОННОЕ, УДАЛЕННОЕ И СМЕШАННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Возможно, вы уже слышали несколько терминов, описывающих работу школ в условиях соблюдения социальной дистанции и ограниченного передвижения. Не существует никакого «единственно верного способа» решения всех проблем школ и успешного внедрения той или иной комбинации дистанционного, гибридного и/или очного образования. Но уже понятно, чего делать точно не следует. К счастью, ученые исследуют эти модели обучения в школах уже несколько десятилетий. Конечно, ни одно исследование не проводилось в условиях прекращения работы целых систем. Тем не менее мы уже можем сделать некоторые выводы.

Возможно, вас немного успокоит то, что, согласно исследованиям, дистанционное обучение не обязательно менее эффективно, чем очное. Судя по всему, у дистанционного обучения довольно маленький размер эффекта. Этим термином описывается влияние или масштаб какого-то события, что-то вроде шкалы, с помощью которой измеряется сила землетрясения. Некоторые колебания мы не замечаем, а другие чувствуются по всей планете. Исследования показывают, что по масштабу проблемы дистанционное обучение — меньше, чем слабое колебание почвы. Однако к результатам исследования надо относиться с осторожностью. В данном случае небольшой размер эффекта показывает, что обстановка не является решающим фактором и очное обучение ничем не хуже дистанционного. Иными словами, не следует считать, что в дистанте как таковом есть что-то опасное. Более того, некоторые ученики преуспевают, учась именно на дистанте.

**Возможно, вас успокоит тот факт, что, по данным исследований, дистанционное обучение не обязательно менее эффективно, чем очное.**

Так что же тогда имеет значение? Судя по всему, то, что мы делаем, важнее того, как. Происходившее в середине 2020 года совершенно точно нельзя назвать дистанционным обучением. Это кризисное обучение в условиях пандемии. Нам, как и большинству специалистов, пришлось многое менять и быстро учиться. Но теперь мы знаем намного больше. И, как говорила покойная писательница Майя Энджелоу, «делай то, что можешь, а когда узнаешь, как делать лучше, делай лучше». И мы теперь знаем, как делать лучше.

Если продолжить разговор о размере эффекта, окажется, что интерактивные видеоматериалы значительно ускоряют и улучшить обучение. Равно как и интеллектуальные системы обучения и хорошие отношения между учителем и учеником. Эту тему можно было бы развивать, однако давайте пока остановимся

**Когда ваш ребенок учится, его телефон должен быть выключен, чтобы не отвлекать его от процесса.**

и поговорим об этом во второй части книги. Один из важнейших технологических факторов, влияющих на размер эффекта, — мобильные телефоны. Выключите их. Это наша первая рекомендация. Если ребенок занят

чем-то связанным с обучением, его телефон должен быть выключен, чтобы не отвлекать от процесса (кстати, отметим, что некоторым подросткам, рецензировавшим нашу книгу, эта идея не понравилась, хотя они и признали, что смартфоны действительно отвлекают от учебы).

С точки зрения дистанционного обучения нет никаких реальных свидетельств относительно того, что именно работает лучше. Некоторые школьные округа в США работают исключительно онлайн. Другие уменьшают часы физического присутствия детей в школе. Где-то ученики приходят в школу по очереди. У кого-то есть отдельные занятия по утрам и в дневное время. Мы слышали и о понедельном графике обучения. Еще одна вариация процесса предполагает, что ученики, четыре дня приходившие

в школу, остаются дома следующие десять дней, чтобы убедиться, что никто из них не заразился COVID-19. Бывает, что целый класс уходит на карантин, если кто-то заболевает или заражается. Некоторые родители, живущие неподалеку друг от друга, организуют занятия для своих детей у кого-то дома. Все эти схемы работают. Какая лучше — неизвестно. Но мы знаем, что в нынешних условиях у учителей будет меньше времени для непосредственного общения с учениками и некоторые задания детям придется делать самостоятельно. Большинство штатов пересмотрели свои инструкции по организации образования, чтобы включить в них дистанционное обучение.

Скорее всего, вы будете разочарованы некоторыми решениями, которые принимает ваша школа. У вас есть на это право, и вам стоит делиться своими мыслями с руководителями школ. Однако, ради блага своих детей, попытайтесь воздержаться при них от критики принятых решений. Дети поймут волну вашего разочарования, и это скажется на их желании учиться. Мы знаем, что недостаточное доверие к учителю вредит учебному процессу; и, если ребенок знает, что родитель не считает учителя профессионалом, это совершенно точно ничему не поможет.

Итак, дистанционное обучение не повредит образованию вашего ребенка, если между вами, вашим ребенком и учителем возникнет партнерство. Дайте учителю возможность учить. Помогите ребенку увидеть смысл и цель происходящего в образовательном процессе. Внедрите хотя бы некоторые рекомендации из каждой части нашей книги. Возможно, сейчас вам придется уделять этому больше времени, чем прежде. Однако не стоит считать, что вам придется учить ребенка всему, что ему нужно. Да, порой вокруг будет царить неразбериха и вы будете разочарованы. В какой-то момент вы или ваш ребенок захотите сдаться. Все эти чувства вполне понятны. Наша книга поможет достойно пройти через сложные времена, а вы с ребенком вернетесь к нормальному образовательному процессу и параллельно с этим укрепите свои отношения.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Глава 1.

# ОСНОВЫ

Мы не случайно назвали эту главу «Основы». Очень важно сразу заложить правильный фундамент для учебы ребенка. Дальше вы найдете несколько рекомендаций, которыми поделились другие родители, школьники и учителя. Они помогают продолжать обучение даже за пределами места, называемого школой. Помните, что это рекомендации, а не требования. Вы знаете своего ребенка как никто другой. И вам не стоит воевать с ним за то, чтобы реализовать все эти идеи на практике. Для нас важно, чтобы ваш ребенок хотел учиться и знал, как это делать. И это намного важнее, чем внедрение чужих идей.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

- Установите режим
- Создайте обучающую среду
- Изучите образовательную платформу
- Следуйте Zoom-этикету
- Убедитесь, что ваш ребенок достаточно спит
- Контролируйте время, проводимое за экраном
- Общайтесь с учителями
- Заботьтесь о себе



## УСТАНОВИТЕ РЕЖИМ

Когда ваш ребенок ходил в школу, у него был ежедневный и еженедельный режим. Он вставал, чистил зубы, причесывался и завтракал — и все это нужно было успевать каждый день к определенному времени. Был ритуал подготовки к школьным занятиям и набор действий после возвращения домой. Каждая семья организовывала его по-своему. У многих семей во время пандемии эти режимы фактически исчезли. Ученики появлялись в виртуальной школе голодными, неумытыми, а порой чуть ли не засыпали перед экранами.

Одна из лучших практик, которые мы можем внедрить в период дистанционного обучения, — это создание для детей нового режима, понятного и предсказуемого. Ведь известно, что правила снижают уровень стресса, а со временем становятся привычками.

Мы не можем указывать, в какое время вашим детям лучше всего просыпаться, умываться, чистить зубы, есть или заниматься другими делами, связанными с личной гигиеной и здоровьем. Но мы уверены, что, если вы составите график и будете следовать ему, качество вашей жизни улучшится, а уровень стресса у детей снизится.

**Вы знаете своего ребенка как никто другой. Не стоит начинать с ним войну в попытках внедрить на практике все наши рекомендации.**

Важно, чтобы дети чувствовали, что они идут в школу, даже если они учатся на дистанте. И когда дети готовы к занятиям, они будут меньше беспокоиться о том, как выглядят на чужих экранах.

Если ваш режим незначительно нарушился, мы рекомендуем составить письменный график для основных заданий, которые нужно сделать (разумеется, с учетом возраста ребенка). Вы

можете, как и прежде, готовить ребенку привычный «школьный» завтрак накануне вечером. Это напечтает ему о том, что завтра его ждет новый учебный день. Обдумайте, когда лучше всего будить разных членов семьи, и договоритесь о том, что делать, если кто-то проспич.

К примеру, семья Джонсонов составила чек-лист «Ванная по утрам» для трех своих детей 5, 7 и 10 лет. По словам отца семьи Мэтта: «Это может звучать глупо, но, когда мы сделали этот чек-лист, мы стали гораздо реже ругаться. Раньше по утрам ванная комната превращалась в поле боя. Теперь же каждый сверяется с чек-листом, а мы, родители, контролируем лишь то, что не было сделано». После четырех недель использования чек-листа у детей формируются новые привычки, и они перестают обращаться к нему каждый раз.

Помните, что с точки зрения режима очень важна работа по дому — она формирует у детей чувство ответственности, учит уверенности в себе, навыкам командной работы, управлению временем, уважению и выстраиванию рабочей этики. Когда мы были молодыми, никому из нас не нравилось заниматься домашним хозяйством, но вспомните, какое удовольствие вы испытывали, успешно завершив все дела. Детям нужно знать, что их вклад в домашнее хозяйство приносит реальную пользу. Подумайте, что и когда нужно делать, чтобы ваш дом был в порядке, и какие привычки вы хотите развить у своих детей.

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Выделите в режиме дня ребенка время для личной гигиены и ухода за собой.
- При необходимости составьте график, помогающий детям следовать режиму.
- Убедитесь, что ваши дети каждый день готовы к занятиям.

- Составьте список домашних дел, которые необходимо выполнить ребенку.
- Домашние дела — не альтернатива урокам. Ребенок не должен выбирать, что именно делать: домашнее задание или уборку.

## СОЗДАЙТЕ ОБУЧАЮЩУЮ СРЕДУ

Всем нам необходимо место для работы и учебы. Для большинства детей школьного возраста эту роль выполняет здание школы, а вдобавок к нему — кухонный стол или небольшой письменный стол в их комнате. Обучение в домашних условиях повышает необходимость в постоянном и удобном месте для школьных занятий. Давайте начнем с описания идеала, а затем рассмотрим несколько других вариантов.

В идеале у каждого ребенка должно быть собственное рабочее место. Лучше всего, если оно будет не в его спальне (и уж точно не в его кровати). Присутствие одноклассников, учителей и других взрослых в комнате ребенка не всегда оправданно. Мы понимаем, что такой идеал не всегда достигим. Однако было бы хорошо, если бы у ребенка все же было такое место. Совершенно не обязательно, чтобы он был в комнате один. Возможно, с точки зрения социализации будет даже лучше, если дети во время дневного обучения находятся с кем-то еще. Однако им точно нужно пространство для своих вещей. Вы можете выделить ребенку специальную коробку для хранения книг, учебников, журналов, тетрадей и других школьных принадлежностей (простых и цветных карандашей, ножниц и т. д.).

К примеру, в доме Гринов живут двое взрослых и двое детей. Они решили превратить столовую, которая довольно редко используется по назначению, в общее рабочее пространство.

У каждого из них там есть свой стол, а во время видеозвонков они используют наушники, как это делается в кол-центрах. Как говорит Джереми, учащийся в четвертом классе: «Когда папа разговаривает по работе, мы стараемся вести себя тихо, а он делает то же самое во время моих занятий с миссис Монтез. У всех нас есть работа, которую надо сделать». Его сестра Сара, ученица второго класса, рассказывает: «Мы все принимаемся за работу после завтрака, но иногда я ухожу учиться на улицу». В доме Гринов есть небольшой сад, обнесенный забором, со столиком для пикников под зонтиком от солнца, и Саре нравятся работать именно там.

Джессика — мать, в одиночку воспитывающая двух подростков. Они решили переделать свой пустующий гараж под офис. «Похоже, моим детям действительно понравилась идея трансформации гаража, — говорит Джессика. — Они фотографировали каждый этап переделки. И им удалось создать по-настоящему классное место для занятий. Я вынуждена много работать вне дома, и мне очень нравится звонить им по видеосвязи и наблюдать, как они сидят в своем новом офисе».

Разумеется, не у всех семей есть гаражи или столовые. Действуйте в рамках ваших возможностей.

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Выделите рабочее пространство для каждого ребенка, в идеале — за пределами его спальни.
- Попытайтесь закрепить это место за ним, чтобы у ребенка сформировались связанные с ним привычки.
- Держите в этом месте все канцелярские принадлежности, необходимые для учебы.
- Запланируйте перемены и паузы для физических упражнений или приема пищи.

- Сформулируйте основные правила использования пространства — в частности, как там должны вести себя другие члены семьи.
- Попросите детей не использовать это пространство для других занятий, таких как физические упражнения, еда или общение с друзьями.

## ИЗУЧИТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПЛАТФОРМУ

Существует множество платформ, которые школы могут использовать для обучения и рассылки домашних заданий ученикам. Чаще всего они известны под названием систем управления обучением (LMS<sup>\*</sup>). К ним относятся Microsoft Teams, Google Classroom и другие. Каждая из платформ имеет свои уникальные свойства. Чтобы максимизировать учебный эффект для вашего ребенка, советуем заранее познакомиться с платформой, выбранной вашей школой<sup>\*\*</sup>. Для начала вам нужно узнать, как выглядит процесс входа в систему. Здесь стоит придерживаться тех же правил, что и при работе с электронным банком, — убедиться, что пароли, которые использует ваш ребенок, достаточно безопасны. Нам известно несколько случаев, когда один ученик входил в систему под именем другого и занимался в ней сомнительными вещами<sup>\*\*\*</sup>.

Затем вам стоит изучить, как работает платформа. Каким образом учащиеся переходят из раздела в раздел? Как органи-

---

\* Learning management systems.

\*\* В России в 2020 г. школы вели обучение с использованием платформы МЭШ. — *Прим. ред.*

\*\*\* Возможно, вам пригодится система 1password (1password.com), позволяющая безопасно хранить пароли и управлять ими.

зован сайт? Каким образом ученики предоставляют результаты своей работы? Если вы сами не разбираетесь в работе системы, вам будет сложно помочь ребенку, когда он застопорится или не сможет справиться. Попытки разобраться с проблемой в стрессовой ситуации — верный путь к конфликту и расстройству.

Некоторые платформы допускают возможность кастомизации — например, изменения размера шрифта — или использование программ распознавания речи. Если вы не уверены в том, есть ли такие функции в вашей системе, не бойтесь спросить учителя. Системы развиваются очень быстро, а вы наверняка не хотите упустить из виду то, что могло бы помочь вашему ребенку в обучении.

Образовательные платформы — один из основных способов получения информации и заданий для ребенка, поэтому вам стоит хотя бы в общих чертах разобраться, как они работают.

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Разберитесь с тем, как заходить на выбранную школой платформу.
- Убедитесь, что пароли, которые использует ваш ребенок, безопасны.
- Изучите особенности платформы, чтобы при необходимости суметь помочь ребенку.
- Разберитесь, каковы правила предоставления выполненных заданий и что делать, если у ребенка возникают вопросы к учителю. Уточните схему действий для случаев, когда ребенок сдал задание, но оно не отразилось в системе. Не ждите, пока школьник столкнется с проблемами!

# СЛЕДУЙТЕ ZOOM-ЭТИКЕТУ

Не все школы используют для видеоконференций именно платформу Zoom, однако термин «Zoom-этикет» уже получил широкое распространение. Ваш ребенок может работать в Microsoft Teams или другой системе. В любом случае от детей ожидается определенный тип поведения в ситуации, когда они находятся в виртуальном классе одновременно с учителем и другими учениками.

У учителей есть определенные ожидания в отношении своих учеников, вне зависимости от того, проходит ли обучение в классе или онлайн. Они должны четко рассказать детям об этом в самом начале учебного года. И в период дистанционного обучения учителям может потребоваться ваша помощь в том, чтобы дети соответствовали этим ожиданиям. Разумеется, они различаются в зависимости от класса и личности учителя, однако можно сформулировать ряд общих рекомендаций. К примеру, важно, чтобы ваш ребенок заблаговременно подготовил все необходимое для урока (в идеале не позднее чем за пять минут) и занятие могло начаться вовремя. Ситуации, когда ребенок отходит от экрана, чтобы взять что-то нужное из другой комнаты, или опаздывает к началу, очень расстраивают учителей и заставляют всех присутствующих чувствовать себя неловко. Кроме того, это отнимает у нас драгоценное время. Согласитесь, и вам, и нам будет лучше, если ребенок проведет на уроке все отведенное для этого время.

Постарайтесь обеспечить ребенку постоянное рабочее место. Не разрешайте ему ходить по дому во время видеоконференции: учителю будет тяжело сосредоточиться, а одноклассники станут отвлекаться и разглядывать ваш дом. И помните, что другие люди могут видеть все происходящее в вашем доме, так что проверьте, какую зону захватывает камера компьютера или планшета. Некоторые платформы позволяют использовать виртуальные

фоны. Если это возможно в вашей программе, убедитесь, что картинка фона уместна для школьных занятий. Такие виртуальные фоны позволяют ученикам не отвлекаться на изучение домашней обстановки друг друга и не задавать неуместных вопросов. Некоторые школы даже рассылают виртуальные фоны со школьной символикой или фотографиями классных комнат, чтобы они были одинаковыми у всех учеников.

Убедитесь, что ваш ребенок знает, когда и как отключать микрофон. Как минимум это необходимо делать, если во время урока возникает какой-то посторонний шум. Нужно знать, как включать микрофон обратно, чтобы отвечать на вопросы и взаимодействовать с одноклассником и учителем. Пожалуйста, помогите ребенку и вы: не пылесосьте и не занимайтесь во время его урока другими шумными делами. Попросите ребенка не выключать камеру. Учителю важно смотреть на учеников. Это не только помогает поддерживать контакт между учеником и учителем — по лицу можно легко увидеть, понимает ли ребенок, что ему говорят. Кроме того, это создает ощущение единства в классе.

Мы понимаем, что некоторым детям не нравится видеть свое лицо на экране. Они могут стесняться или испытывать дискомфорт. Мы в принципе не привыкли смотреть на себя часами,

**Попросите ребенка не отключать камеру. Для учителя очень важно видеть лица учеников.**

к тому же большинство подростков обычно используют фильтры и разные приложения для улучшения своих изображений перед публикацией в соцсетях. По-

этому стоит научить ребенка отключать трансляцию камеры на экран собственного компьютера. Многие после этого перестают возражать против того, чтобы камеры их компьютеров оставались включенными.

Существует также ряд инструментов, работе с которыми дети должны научиться. В режиме онлайн-урока можно виртуально



«поднимать руку» или использовать другие знаки, показывающие, что ученик хочет присоединиться к разговору или задать вопрос. Для общения также можно использовать чаты.

И, само собой, эти занятия онлайн ничем не отличаются от занятий в классе, поэтому дети и подростки должны относиться друг к другу с уважением. Это правило распространяется и на чаты. Если ребенок говорит вам, что читает в чате что-то неподобающее, не игнорируйте его слова. Если вы считаете, что содержимое чата совершенно неприемлемо или даже опасно, вы вправе прекратить участие ребенка в занятии или же дать знать о случившемся учителю до начала следующего урока.

**Научите ребенка отключать трансляцию камеры на экран собственного компьютера, чтобы не видеть себя постоянно.**

Однако мы считаем, что подростки заслуживают некоторой приватности в процессе обучения. Пожалуйста, не стойте у ребенка над душой во время каждого урока. Он будет нервничать, а вы рискуете случайно раскритиковать его в присутствии других. Ребенок должен делать ошибки, общаться и учиться работе в новых условиях. И если вы постоянно наблюдаете за этим, вы просто ему мешаете.

Джессика и Джон Хэнниганы, разработчики PBIS Champion Model System, создали матрицу виртуального обучения SOAR для демонстрации требований к онлайн-занятиям (см. табл. 1). В своих статьях на эту тему они подчеркивают, насколько важно, чтобы ученики взяли на себя контроль за собственными действиями, оставались организованными и внимательными к одноклассникам во время виртуальных занятий.

Помните, что поведение вашего ребенка замечают родители всех одноклассников. Такого не бывает в обычной офлайн-школе, и именно поэтому важно обращать внимание на вопросы этикета на онлайн-уроках.

**Табл. 1. Матрица виртуального обучения S.O.A.R.**

<p><b>S</b> <b>self-control</b> <b>(самокон-</b> <b>троль)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следуй инструкциям.</li> <li>• Жди своей очереди что-то сказать или сделать.</li> <li>• Используй функцию, позволяющую «поднять руку».</li> <li>• Сведи отвлекающие факторы к минимуму.</li> <li>• Правильно пользуйся чатом.</li> </ul>
<p><b>O</b> <b>On-task</b> <b>(концентра-</b> <b>ция</b> <b>на работе)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заходи в систему вовремя.</li> <li>• Активно участвуй в деятельности.</li> <li>• Организуй свои рабочие материалы.</li> <li>• Установи ежедневные цели.</li> <li>• Сделай так, чтобы тебя заметили.</li> <li>• Создай план на случай отключения от системы.</li> </ul>
<p><b>A</b> <b>Achievement</b> <b>(достижение)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завершай задания вовремя / контролируй свою работу над ними.</li> <li>• Будь готов к началу занятия.</li> <li>• Обращайся к учителю за помощью.</li> <li>• Делись с другими и сотрудничай.</li> <li>• Пиши полными предложениями.</li> <li>• Создай график / пространство для выполнения заданий.</li> </ul>
<p><b>R</b> <b>Respect</b> <b>(уважение)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отключай свой микрофон, когда говорят другие.</li> <li>• Уважай точку зрения другого человека.</li> <li>• Используй вежливые слова.</li> <li>• Используй этикет сетевого письма (<b>ПРОПИСНЫЕ БУКВЫ</b>, <b>жирный шрифт</b> и <i>курсив</i>, сарказм/шутки и т. д. могут неправильно интерпретироваться в цифровом пространстве).</li> <li>• Помогайте друг другу во время групповых заданий в предназначенных для этого комнатах и чатах.</li> <li>• Разрешай конфликты миром.</li> </ul>

*Источник: публикуется с разрешения Джессики и Джона Хэнниганов.*

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Знайте требования учителя и поддерживайте их.
- В режиме, обсужденном нами выше, должен быть запланирован точный график онлайн-занятий.
- Попросите ребенка использовать камеру. Покажите ему, как он может скрыть трансляцию изображения с камеры на свой экран, если это вызывает у него неприятные ощущения.
- В течение нескольких первых онлайн-занятий наблюдайте за действиями ребенка. Удалось ли ему отключать микрофон в нужное время? Уважительно ли он вел себя по отношению к другим? Время от времени вам стоит смотреть за происходящим на онлайн-уроках, но не делайте это постоянно и навязчиво.
- Поговорите с ребенком об онлайн-занятиях и связанных с ними поведением и действиями. Просите его делиться мыслями о своем участии в занятиях и эффективности учебного процесса.

## УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СПИТ ДОСТАТОЧНО

Сон очень важен. Он важен не меньше, чем еда, вода и физическая или эмоциональная безопасность. По некоторым данным, серьезная нехватка сна напрямую ведет к проблемам в поведении, колебаниям настроения, эмоциональной нестабильности и даже лишнему весу. С точки зрения исследователей, дефицит сна — одна из тех немногих вещей, которые оказывают совершенно предсказуемый эффект на обучаемость детей.

Заккрытие школ привело к двум интересным последствиям. Некоторые люди получили возможность спать больше — и в какой-то мере это хорошо. Но у других людей, особенно детей, изменился прежний предсказуемый график сна, и это намного хуже.

Существует распространенное мнение (впрочем, не подкрепленное исследованиями) — якобы природный циркадный ритм требует, чтобы подростки ложились спать позже и позже

**Говоря простым языком, дети, которые спят недостаточно, хуже учатся.**

вставали. В некотором смысле это действительно так. Эксперты полагают, что достаточно сдвига примерно в час. Но, скорее все-

го, желание позже лечь спать вызвано социальными причинами, а не биологическими (подольше поиграть на компьютере, посмотреть телевизор или поболтать с друзьями). Очень важно помнить, что подросткам нужно спать больше, чем взрослым. Национальный фонд сна провел ряд исследований и собрал экспертов в области психологии, анатомии и физиологии, а также педиатрии, неврологии, геронтологии и гинекологии, чтобы сформулировать единые рекомендации относительно продолжительности сна. И вот как они выглядят.

Возраст	Рекомендуется	Допустимо	Не рекомендуется
<b>Новорожденные</b> 0–3 месяца	14–17 часов	11–13 часов 18–19 часов	Менее 11 часов Более 19 часов
<b>Младенцы</b> 4–11 месяцев	12–15 часов	10–11 часов 16–18 часов	Менее 10 часов Более 18 часов
<b>Дети ясельного возраста</b> 1–2 года	11–14 часов	9–10 часов 15–16 часов	Менее 9 часов Более 16 часов
<b>Дошкольники</b> 3–5 лет	10–13 часов	8–9 часов 14 часов	Менее 8 часов Более 14 часов

Возраст	Рекомендуется	Допустимо	Не рекомендуется
<b>Дети младшего школьного возраста</b> 6–13 лет	9–11 часов	7–8 часов 12 часов	Менее 7 часов Более 12 часов
<b>Подростки</b> 14–17 лет	8–10 часов	7 часов 11 часов	Менее 7 часов Более 11 часов
<b>Молодые люди</b> 18–25 лет	7–9 часов	6 часов 10–11 часов	Менее 6 часов Более 11 часов
<b>Взрослые</b> 26–64 года	7–9 часов	6 часов 10 часов	Менее 6 часов Более 10 часов
<b>Люди старшего возраста</b> ≥65 лет	7–8 часов	5–6 часов 9 часов	Менее 5 часов Более 9 часов

*Источник: адаптировано из материалов Фонда сна (www.sleepfoundation.org).*

Как мы уже отмечали выше, режим важен, и особенно важен распорядок сна. Чтобы избежать ежевечерних скандалов, приводящих к истерикам (у маленьких детей), или раздражающих споров (с детьми старшего возраста и подростками), создайте особый распорядок для вечера. Убедитесь, что телевизор и другие электронные устройства выключены не менее чем за час до отхода ко сну (кстати, значительная доля травли в интернете происходит за час до и в первый час после отбоя). Конечно, новое правило коснется и вас, но помните, что это очень важно для качественного сна. Голубой свет монитора стимулирует работу мозга и тем самым мешает нам засыпать. В рамках вечернего распорядка для маленьких детей займитесь с ними чем-нибудь тихим: почитайте вместе книгу или спойте песню — сделайте эти ритуалы знакомыми и привычными. Детям более старшего возраста вы можете просто сообщить о новых правилах и убедиться, что они выключают свои элек-

тронные устройства, когда им уже нужно отправляться в кровать. В некоторых семьях гаджеты забирают у детей вечером и отдают только утром. Если ваш ребенок не высыпается или слишком поздно ложится в кровать, составьте 10-дневный план для улучшения ситуации. Скорее всего, вы не сможете просто изме-

**Нехватка сна — один из немногих факторов, однозначно оказывающих негативное воздействие.**

нить время отхода ко сну — ребенок будет долго ворочаться в кровати. Вместо этого посчитайте, на сколько нынешнее время отхода ко сну отличается

от желаемого (например, 10 часов вечера вместо 8). Разница составляет 120 минут. Разделите это значение на 10 и каждый вечер просите ребенка лечь спать примерно на 12 минут раньше. Увидите, переход пройдет гораздо успешнее.

Объем и качество сна — очень важный, хотя порой и недооцениваемый аспект обучения. Проще говоря, дети, которые спят недостаточно, хуже учатся.

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Сон влияет на качество обучения.
- Включите в вечерний распорядок спокойные занятия.
- Определите время отхода детей ко сну и придерживайтесь его.
- Не разрешайте ребенку пользоваться гаджетами, излучающими синий свет, в последний час перед отходом ко сну.
- При необходимости ведите журнал сна или попросите ребенка делать это в течение одной-двух недель, чтобы понять, достаточно ли он спит.