



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

19.06.2020

№ 561

г. Тирасполь

О введении
в действие Сборника рекомендаций
«Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного
процесса в период дистанционного режима обучения»

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в действующей редакции, Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 февраля 2005 года № 529-3-III «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)» (САЗ 05-7) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными Постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), в целях совершенствования нормативных правовых документов в области функционирования психолого-педагогической службы в организациях дошкольного, общего и профессионального образования

п р и к а з ы в а ю:

1. Ввести в действие Сборник рекомендаций «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса в период дистанционного режима обучения» согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. Начальникам управлений народного образования городов и районов республики, директорам государственных организаций общего образования руководствоваться данным Приказом.

3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя министра просвещения Приднестровской Молдавской Республики.

Министр

А.Н. Николук

Сборник рекомендаций
«Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного
процесса в период дистанционного режима обучения»

УДК 37.013.77-053.6(072,8)

ББК Ю962 – 6р

О13

Составители:

И.В. Клименко, доцент, кандидат психологических наук, начальник отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

Д.А. Лазарева, заместитель начальника Управления общего образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики;

О.И. Грицкан, педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 2 им. А.С. Пушкина», руководитель городского методического объединения педагогов-психологов организаций общего образования г. Тирасполь;

Ж.Е. Ахтырцева, старший преподаватель кафедры педагогического менеджмента и психологии, профессионального образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации».

Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса в период дистанционного режима обучения: Рекомендации /Составители: И.В. Клименко, Д.А. Лазарева, О.И. Грицкан, Ж.Е. Ахтырцева – Тирасполь. 2020.- 74с.

Данный Сборник рекомендаций посвящен актуальной проблеме психолого-педагогического обеспечения субъектов образовательного процесса в период дистанционного режима обучения. В нем представлены рекомендации для обучающихся по самоорганизации времени и пространства, рекомендации педагогам по сопровождению дистанционного обучения, рекомендации семьям по выстраиванию конструктивных детско-родительских отношений в условиях самоизоляции, а также психологические приемы и техники по саморегуляции, снятию тревоги и волнения.

Сборник рекомендаций адресован не только педагогам-психологам, но и руководителям организаций образования, педагогам, социальным педагогам, обучающимся и их родителям.

*Рекомендованы Республиканским научно-методическим советом по
психологии, Ассоциацией практических психологов*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Особенности организации дистанционного обучения
2. Рекомендации педагогам-психологам организаций образования по организации психолого-педагогического сопровождения учебного процесса в условиях реализации дистанционного обучения
3. Рекомендации педагогам по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в период дистанционного режима обучения
4. Рекомендации обучающимся по самоорганизации времени и пространства в период дистанционного обучения
5. Рекомендации родителям по выстраиванию конструктивных детско-родительских отношений в условиях дистанционного обучения детей

Приложения

Введение

Потребности учеников, стремящихся учиться, но по каким-то причинам не имеющих такой возможности (болезнь, соревнование, домашнее или семейное обучение, карантин), способно удовлетворить дистанционное образование. При помощи компьютера и доступа к Интернету каждый может получить достойное образование, независимо от условий, мешающих очно пройти курс или часть курса организации общего образования (далее – организации образования).

Зачем самой школе дистанционное обучение? Данную форму обучения в организациях образования возможно использовать как дополнение к традиционному очному обучению.

Цели дистанционного обучения в организации образования:

1. Подготовка учащихся по отдельным предметам к сдаче экзаменов экстерном, а также подготовка выпускников школы к государственной (итоговой) аттестации в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) и поступлению в организации профессионального образования.

2. Углубленное изучение темы, раздела из школьной программы или вне школьного курса; освоение курса школьной программы учащимися, не имеющими возможности по разным причинам посещать организацию образования (инвалиды, семейное обучение, обучение на дому) в течение длительного времени, а также, как показала практика, обучение учащихся в период карантина (самоизоляции).

Достоинства дистанционного обучения (далее ДО):

1. В процессе обучения используются новейшие достижения и открытия в сфере информационных компьютерных технологий (далее – ИКТ), что позволяет сделать визуальную информацию яркой и динамичной, использование мультимедиа технологий, звука, видео делает курсы дистанционного обучения полноценными и интересными; построить сам процесс образования с учетом активного взаимодействия учащегося с обучающей системой.

2. У обучающегося или у педагога появляется возможность получать дополнительные знания не по расписанию, а в удобное время, или в выходные дни, совмещая с основной учебой (у учителя - работой) в организации образования.

3. Обучающийся может выбрать любой из предоставляемых на выбор многочисленных курсов обучения, а также индивидуально и самостоятельно рассчитывать темп, время и продолжительность своих занятий, в зависимости от личных пожеланий, сохранив к тому же привычный ритм своей жизни.

4. Обучающиеся по курсам дистанционного образования изначально поставлены в условия, которые не зависят от их благосостояния, или социального положения, национальности, или состояния здоровья.

Проблемы, возникающие при ДО:

1. Многие обучающиеся и педагоги еще не готовы к такой форме обучения, отдавая предпочтение традиционной.

2. Без сильной личной мотивации, умения учиться самостоятельно, без постоянной поддержки педагога получить дополнительные знания дистанционно не получится.

3. Необходима техническая база, позволяющая получить доступ в интернет с хорошей скоростью.

4. В процессе ДО обучающийся в короткий срок получает большой объем знаний. При отсутствии возможности немедленного практического применения полученных знаний в учебной деятельности с последующим обсуждением возникающих вопросов с преподавателем и разъяснением ситуации на конкретных примерах могут возникнуть затруднения с рефлексией.

И все-таки, ДО, несомненно, явление позитивное. Оно решает многие проблемы и для некоторых является оптимальным, если не единственным способом получения качественного образования.

Формат ДО требует перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом, и психологическом. Педагоги, обучающиеся, родители (законные представители) – все участники образовательных отношений, пусть даже дистанционных, нуждаются в психологической поддержке. Наряду с заботой о физическом состоянии важно уделить внимание психологическому здоровью.

Реализация ДО требует организации специфического психолого-педагогического сопровождения и связана с тем, что все субъекты ДО: обучающиеся, педагоги, разработчики учебных и методических материалов, родители (законные представители), начинающие работать (взаимодействовать) в Интернете, нередко сталкиваются с трудностями психологического порядка. По данным исследований на появление желания бросить ДО существенное влияние оказывает, в частности, недостаточное общение с преподавателем, а также значительное ограничение возможности общения со своими одноклассниками (сокурсниками). Обучающимся недостает возможности непосредственно контактировать с другими, а как следствие, они не ощущают себя причастными к своей организации образования. В процессе ДО отмечается большой дефицит социально-эмоционального контакта между субъектами процесса обучения. В современных условиях новые информационные технологии способствуют увеличению количественной стороны коммуникативной активности при ДО, но при этом страдает качественная сторона взаимодействия между обучающимися и преподавателями, а также между самими обучающимися внутри учебной группы. Разработка и реализация различных механизмов компенсации социально-эмоциональной неудовлетворенности процессом взаимодействия в системе педагог - обучающийся и обучающийся - обучающийся может существенно повысить результативность дистанционного обучения.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение – осознанный системный процесс взаимодействия субъектов дистанционного обучения в условиях информационно-образовательной среды, направленный на оказание помощи субъектам процесса ДО (методисту, сетевым педагогам и сетевому

обучающемуся) в конструировании и реализации процесса дистанционного обучения.

Перед психолого-педагогической службой в системе образования Приднестровской Молдавской Республики стоит основная цель - обеспечение решения стратегических задач развития образования Приднестровской Молдавской Республики, направленное на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся (воспитанников), снижение рисков их дезадаптации. Умение качественно и своевременно оказать психологическую помощь всем субъектам образования в критических ситуациях значимая профессиональная компетенция современного педагога-психолога. Актуальной на сегодняшний день стала организация психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса в период дистанционного режима обучения.

На страницах данного издания вы найдете психологические приемы и техники по саморегуляции, снятию тревоги и волнения, а также рекомендации семьям по выстраиванию конструктивных детско-родительских отношений в условиях самоизоляции и дистанционного режима обучения детей, рекомендации для обучающихся по самоорганизации времени и пространства, рекомендации педагогам по сопровождению обучающихся в режиме дистанционного обучения.

1. Особенности организации дистанционного обучения

1. Специфика дистанционного обучения и взаимодействия в организациях общего образования

В силу определенных обстоятельств и организации образования и семьи обучающихся оказались в измененных условиях, а цели и задачи образования остались прежними. Многие из того, что эффективно в ситуации оффлайн-обучения, в условиях дистанционного формата просто не работает, поэтому необходимо использовать новые приемы.

В ситуации ДО по-новому распределяется ответственность за организацию образовательной деятельности между педагогом, обучающимся, родителями.

Удаленное обучение – это приоритет самостоятельной работы. Важно помочь обучающимся понять, что перед ними поставлены конкретные задачи, которые они могут решить, все в их силах, и это значит, что ДО - это новый и важный этап в обучении. Если речь идет о младших школьниках, то в силу возрастных особенностей (произвольность психических процессов только формируется, низкий уровень навыков работы с компьютером, интернетом в учебных целях) без родительской поддержки им не справиться.

Если в обычных условиях учитель сам организует деятельность детей на уроке, отслеживая их реакции, предотвращая негативные последствия, поддерживая результат, то в домашних условиях это ложится на плечи родителей. Усадить ребенка за выполнение заданий, проконтролировать процесс, помочь ему, проверить работу – родители воспринимают как свою

нелегкую задачу. Задачи родительской поддержки зависят от содержания и форм дистанционной работы (учится ли ребенок дистанционно, постоянно общаясь с педагогом в онлайн-режиме, или же обучение происходит в электронном формате - учащийся получает задания, а учитель осуществляет преимущественно контроль и оценку выполненных заданий). В любом случае родители нуждаются в поддержке со стороны педагога, а родительские сообщества должны иметь возможность для обсуждения актуальных вопросов со специалистами.

Смена форматов обучения может происходить очень быстро. Всем (и педагогам, и детям, и родителям) необходимо время, для того, чтобы адаптироваться к новым условиям, наработать новые приемы организации образовательной деятельности в измененных условиях. Поэтому очень важно оперативно делиться своими наработками, методическими материалами. Обучающиеся, родители и педагоги должны знать, что за поддержкой можно всегда обратиться к специалистам службы психолого-педагогического сопровождения организаций образования. Ниже представлены рекомендации по организации деятельности обучающихся, находящихся в дистанционном режиме обучения, советы родителям и педагогам по поддержке и конструктивному взаимодействию с детьми.

2. Трудности, характерные для разных категорий участников образовательного процесса в ИКТ-насыщенной образовательной среде с использованием дистанционного обучения

Перейти на дистанционное обучение может:

- а) вся организация образования;
- б) часть обучающихся;
- в) отдельные обучающиеся.

Дистанционное обучение – предполагает общение учителя с учениками онлайн в режиме реального времени (Skype, Zoom и др.).

Электронное обучение проходит офлайн: учитель направляет ученикам материалы для изучения и задания для самостоятельного выполнения.

Основной психологической проблемой дистанционного обучения на сегодняшний день выступает отсутствие непосредственного контакта между субъектами процесса обучения: учителем и учащимися, а также между самими учащимися. Традиционное общение «лицом к лицу» достаточно сильно отличается от общения, опосредованного современными информационными и коммуникационными технологиями.

К числу основных затруднений в системе ДО относятся:

- а) отсутствие невербальных компонентов коммуникации;
- б) непривычная форма общения и скорость обмена сообщениями;
- в) эмоциональная обедненность контактов и некоторые другие особенности.

Опосредованное информационно-образовательной средой общение оказывает часто негативное влияние на результаты обучения в дистанционном режиме.

Еще одной проблемой ДО является увеличение времени между вопросом и ответом в процессе организации диалога, а также ограничением

средств его организации. Диалог в системе ДО носит пролонгированный характер: реплики диалога отстоят друг от друга во времени, отсутствует непосредственная (мгновенная) реакция собеседников на реплики диалога.

Участники общения ограничены только вербальными средствами, они лишены возможности использовать иные средства коммуникации (жесты, мимику, интонацию) и потому вынуждены прибегать к графическим символам («смайлики», знаки препинания, выделение прописными буквами, условные значки, например, : -)) и др.).

Однако у общения в процессе ДО есть и положительная сторона: отсроченность ответа дает возможность обдумать реплику, справиться с эмоциями, отредактировать стиль и т.п., а отсутствие визуального контакта дает возможность скрыть недовольство (нахмуренные брови и т.п.) и тем самым дать возможность собеседнику, неуверенному в своих силах, ответить на вопрос или выполнить задание до конца.

Особой проблемой ДО является знание и соблюдение норм сетевого этикета, что оказывает существенное влияние на создание обстановки психологического комфорта в обучающей среде. Все участники процесса дистанционного обучения должны постоянно помнить о заповедях сетевого этикета, чтобы случайным или необдуманно словом не обидеть «собеседника». Особенно важно это становится в условиях общения сетевого учителя и сетевого ученика, когда учитель должен поддерживать интерес к обучению даже при условии отсутствия заметного продвижения в обучении. Доброжелательные комментарии учителя к выполненному заданию («Ты неплохо справился с заданием, однако...», «Ты правильно сформулировал..., однако...»), отражающие его неподдельное желание помочь ученику справиться с трудностями, его побуждения к корректному выражению учениками своей позиции в дискуссии в немалой степени помогут повысить мотивацию и продуктивность обучения. Следует заметить, что для организации эффективного взаимодействия в среде дистанционного обучения любому члену виртуального коллектива надо уметь:

- а) пользоваться средствами ИКТ;
- б) общаться в виртуальной среде;
- в) находить и обрабатывать информацию;
- г) строить эффективные взаимоотношения в коллективе, что предполагает в условиях отсутствия визуального контакта сформированность умений:

- 1) входить в коллектив, представляться и демонстрировать лучшие свои качества, пользуясь только вербальными средствами;

- 2) демонстрировать заинтересованность в других членах коллектива; о быстро выяснять стиль работы других членов команды и соответственно корректировать свой собственный;

- 3) улаживать возникающие разногласия и конфликтные ситуации; о продуктивно участвовать в решении проблем.

Таким образом, общими проблемами взаимодействия в среде ДО являются:

а) трудности с установлением межличностных контактов между участниками процесса дистанционного обучения в условиях отсутствия визуального контакта;

б) соблюдение норм и правил действующего в Интернет телекоммуникационного этикета;

в) трудности, связанные с выражением собственных мыслей в условиях пролонгированного диалога и ограниченности средств его организации.

3. Специфические проблемы, характерные для разных категорий субъектов дистанционного обучения.

а) сетевые ученики.

Кроме обозначенных выше проблем, характерных для всего процесса дистанционного обучения в целом, сетевые ученики сталкиваются со следующими проблемами:

1) недостаток коммуникативных навыков (умение слышать друг друга, задавать вопросы, отстаивать свое мнение, лаконично и уверенно выступать и пр.);

2) неумение установление контакта с другими субъектами процесса обучения в отсутствие визуального контакта;

неумение вести себя на сетевой дискуссии (молчание, агрессивное поведение, неумение отстаивать свое мнение, лаконично и уверенно выступать и пр.);

3) сложности в личном общении с преподавателем по электронной почте; неумение самоорганизовываться и рационально планировать самостоятельную работу с учебными материалами, рационально распределять время;

4) трудности восприятия содержания учебного курса у учащихся с различными ведущими каналами восприятия;

5) сложности в построении общения с учителями и учениками в режиме личных сообщений, малая информированность о нормах сетевого этикета; трудности в самостоятельном отслеживании этапов урока;

6) трудности восприятия содержания учебного курса;

7) тревожность и психологический дискомфорт, вызванный недостаточной ИКТ-компетентностью;

8) трудности в распределении ролей при работе в группе.

б) родители.

В процессе дистанционного обучения у родителей возникают следующие особые проблемы:

а) установление контакта с сетевым учителем в случае возникновения вопросов и проблем;

б) контроль за результатами деятельности сетевых учащихся.

в) сетевой педагог.

Сетевой педагог сталкивается с большим количеством сложностей, а именно:

а) выбор оптимальных способов представления информации в соответствии со спецификой учебного предмета и психологическими особенностями учащихся определенного возраста;

- б) трудности в выборе стиля общения с отдельными учащимися;
- в) проблемы формирования эффективно работающих малых учебных групп;
- г) трудности в определении индивидуальных особенностей учащихся;
- д) создание благоприятного психологического климата при проведении обучения;
- е) проблемы повышение мотивации обучения;
- ж) выбор оптимальных средств и форм контроля;
- з) сложности в организации деятельности учащихся с применением учебных онлайн-курсов на основе индивидуальных особенностей учащихся;
- и) трудности в оценивании степени индивидуального участия ученика при работе в группе.

Для того чтобы решить описанные выше проблемы и успешно наладить контакт со всеми обучаемыми и плодотворно сотрудничать с ними на протяжении всего срока обучения, сетевому учителю необходима информация об индивидуальных особенностях личности обучаемых (уровень тревожности, самооценка, характер мотивации и пр.), которую может дать ему педагог-психолог. Располагая сведениями такого рода, учитель будет иметь возможность определить стиль общения с каждым из обучаемых, а также разработать оптимальные пути разрешения возможных конфликтных ситуаций, если таковые возникнут в процессе обучения, методы оказания поддержки и помощи обучаемым в случае каких-либо затруднений.

4. Специфика мотивации учения при ДО.

Нередко создатели дистанционных учебных курсов не видят принципиальной разницы между электронным курсом и бумажным учебником или лекцией. Разработчики идут по самому простому пути - в незамысловатую программную оболочку «загоняется» отсканированный текст учебника, конспект лекций, материалы семинара.

Чтение с монитора отличается от чтения печатного материала: большинство пользователей «сканируют» текст, а не читают каждое слово. К тому же, чтение с экрана на 25% медленнее. Любой, кто читал с экрана компьютера сложный академический или профессиональный текст, сталкивался с эффектом «засыпания», когда взгляд «сваливается» с текста на экране, а внимание рассеивается. Поэтому электронный учебник для дистанционного курса должен содержать в два раза меньше слов, чем его печатная версия, а тексты электронных курсов необходимо специальным образом оптимизировать для чтения.

Дистанционный курс должен строиться на модульной основе, должны учитываться дидактические принципы создания педагогических программных средств, особенности обучающихся, технические возможности компьютерной и телекоммуникационной техники, соответствующие педагогические рекомендации, а главное, должны создаваться условия для повышения мотивации.

Многие разработчики электронных курсов не учитывают особенностей человеческой мотивации к обучению. Когда человек входит в учебный класс или аудиторию, берет в руки «солидный» учебник и рабочую тетрадь - он

настроен учиться, и готов принять обучение. Включаются некие механизмы, заложенные еще в школе и институте. И содержание урока, семинара или тренинга, даже самое сложное, воспринимается легче.

Когда человек садится за компьютер - у него включается несколько иная «программа». Поиск информации в интернете происходит динамично, страницы оформлены броско, а в одном документе могут одновременно присутствовать несколько разных типов контента.

Перед разработчиками электронных учебных курсов стоит нетривиальная задача. Даже если у нас есть прекрасный учебный материал, мы не можем заставить людей учиться и не можем жестко контролировать процесс обучения. Поэтому необходимо формировать мотивацию, способствующую обучению.

Одним из вариантов повышения мотивации обучающегося является модель повышения мотивации по Дж. Келлеру, главными компонентами которой являются внимание, значимость, уверенность и удовлетворение.

Сначала нужно привлечь внимание обучающего, затем нужно убедить его в важности и значимости обучения, после чего необходимо поддержать его уверенность в себе и, в конце концов, добиться удовлетворенности выполненной деятельностью.

Для привлечения внимания должны быть предусмотрены иллюстрированные слайды со ссылками на всплывающие окна, по которым пользователь может «кликать», аудио, видео, бегущая строка, дикторский текст, всплывающие подсказки, флешанимация, эффекты перехода между страницами.

Поддача учебного материала важна не меньше, чем метод его доставки. Важно заинтриговать обучающегося, «зацепить» его, привлечь его внимание нестандартными, спорными, возможно даже парадоксальными идеями.

Хорошим приемом, позволяющим удерживать внимание, является деление курса на отдельные модули и постановка четких целей в каждом модуле.

Интерактивные компоненты должны постоянно сменять друг друга. Текстовые слайды, которые обращаются в основном к визуальному каналу восприятия, прерываться интерактивными тестами и практикумами, чтобы кинестетики «потрогали знания руками».

Второй способ повышения мотивации - это демонстрация значимости учебного предмета. Во время обучения пользователь будет оценивать практическую значимость материала лично для себя. Поэтому необходимо постоянно соотносить результаты обучения с личными целями пользователей, использовать близкие им термины и примеры. Также очень важно наличие в учебном курсе алгоритмов конкретных действий, примеров выполнения заданий.

Третий способ повышения мотивации - это поддержка уверенности обучающегося в своих силах. Нужно дать пользователю возможность добиться промежуточного результата, успешно ответить на вопрос, решить задачу. Самостоятельная постановка целей повышает мотивацию обучающегося. Нужно сориентировать его в том, сколько времени в среднем уходит на

изучение каждого модуля, а также предоставить ему средства контроля над собственным прогрессом: процент выполнения, набранные баллы.

Для поддержки уверенности могут использоваться тестовые задания после каждой пройденной темы, выполнив которые, обучающийся сразу получает ответ с диагностикой результатов. На выполнение заданий отводится определенное время, о котором заранее информируют.

Обучающийся должен понимать, что его кто-то контролирует, кого-то интересуют его результаты. Своевременная, конструктивная обратная связь помогает сохранить и повысить мотивацию. Обратная связь должна быть неформальной, адресной и поддерживающей. Например, после выполнения практических заданий (чат-занятия, web-занятия), обучающиеся получают ответ от преподавателя по электронной почте.

Еще один важный вопрос - отметка. Обучающийся должен заранее знать о «правилах игры», критериях оценки и уровне требований.

Фокус мотивации учения с этих трех факторов, влияющих на ее сохранение, к концу учебного курса дистанционного обучения должен сместиться на удовлетворение обучающегося, чтобы мотивация не начала падать. Результаты деятельности должны соответствовать ожиданиям обучающегося.

Очень важны и простые «мотиваторы» - вознаграждения, похвалы, празднование успехов обучающимся при завершении всего курса, одного из его этапов. Вознаграждения, выраженные в любой форме, повышают мотивацию. Дух соревнования между обучающимися также обладает мотивирующими свойствами.

Таким образом, для того чтобы дистанционный/электронный учебный курс стал содержательным, и в то же время легким для восприятия и интересным, необходимо выполнить следующие условия:

а) оптимизировать исходный материал для целей электронного обучения;

б) применить модель Дж. Келлера (внимание, значимость, уверенность, удовлетворение) для создания и поддержания мотивации к обучению.

Дистанционный курс необходимо разрабатывать с учетом данных условий. В нем могут быть такие разделы как: описание дистанционного курса, целеполагание, рефлексивные анкеты по изучаемым материалам, визитная карточка участника, учебные материалы представлены по модулям. Все разделы объединяет карта сайта, упрощающая навигацию по дистанционному курсу. В качестве помощи при работе со средством, имеются всплывающие подсказки и дикторский текст. Все это играет существенную роль в формировании мотивации к обучению.

2. Рекомендации педагогам-психологам организаций образования по организации психолого- педагогического сопровождения учебного процесса в условиях реализации дистанционного обучения

**Инструкция по организации психолого-педагогического
сопровождения учебного процесса
в условиях реализации дистанционного обучения**

**Примечание: в данную инструкцию могут быть внесены коррективы с учетом специфики организаций образования.*

1. Организационно-методический этап включает:

- диагностические мероприятия: (опросы, анкеты посредством социальных сетей) на выявление вовлеченности родительской общественности, учащихся в дистанционное обучение;
- информирование родительской общественности, учащихся, педагогического коллектива о формах и методах проведения психологических мероприятий в условиях реализации дистанционного обучения (памятки, информация о проведенной работе и результатах диагностической работы);
- организационная работа педагога-психолога по оснащению техническими средствами, с целью качественной реализации учебно – воспитательного процесса в условиях дистанционного обучения.

2. Психологическое сопровождение реализации дистанционного обучения:

- регулярное отслеживание эмоционально – психологического фона ученического коллектива в период дистанционного обучения, посредством групповых и личных контактов (через социальные сети, сообщества, группы и т.д.);
- консультативная деятельность учащихся, родителей, педагогов (посредством телефонных звонков/ видео-, аудио – звонков в социальных сетях, SKYPE – по необходимости);
- информационно-просветительская деятельность – памятки, рекомендации педагога-психолога для учащихся, родителей в условиях реализации дистанционного обучения;
- экспертная деятельность – участие в он-лайн родительских собраниях, педагогических советах и т.д. (по мере необходимости);
- профилактическая деятельность - сообщения, видеоролики общепрофилактической направленности (профилактика эмоциональных расстройств).

3. Самообразование и повышение квалификации:

- публикации разработок и статей (в интернет – ресурсах, газетах, журналах и т.д.);
- участие в дистанционных конкурсах и олимпиадах;
- повышение квалификации – дистанционные курсы повышения квалификации.

4. Итогово-обобщающий этап:

- ведение учетной документации работы психолого-педагогического сопровождения (журналы учетов видов работ);

- текущая учетно-отчетная документация в соответствии с номенклатурным перечнем.

Особенности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения

В связи с возникновением экстремальной (чрезвычайной) ситуации важное значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения, при организации которого особое внимание необходимо уделить оказанию психологической помощи и поддержки семьям с детьми.

Педагоги-психологи оказавшиеся в новой социальной ситуации, должны развивать профессиональные компетенции и приобрести новые навыки работы в дистанционном формате. В современном мире, в век Интернета, находясь дома или на рабочем месте, можно общаться, работать, учиться, не подвергая опасности себя и других людей в период карантина.

Фокус внимания – дистанционное образовательное пространство.

Приоритет:

- поддержка учащихся и семьи;
- поддержка педагогов, классных руководителей.

Тактика:

- выявление запросов через мониторинг;
- реагирование на актуальные запросы.

Вызов:

- сохранить индивидуализацию и персонификацию;
- охват большого количества участников без потери качества работы.

Матрица работы сохраняется:

- адаптируем содержание к новым условиям работы;
- коррекционно-образовательное пространство теперь дома у ребенка;
- меняем организационный подход.

Актуальные виды деятельности:

- консультирование;
- просвещение;
- коррекционно-развивающая деятельность.

В связи с новыми условиями обучения для психолого-педагогической работы в дистанционной форме требуется:

- во-первых, организация рабочего места педагога-психолога;
- во-вторых, подбор инструментария, освоение дистанционных технологий работы (в т.ч. групповых и индивидуальных);
- в третьих, соблюдение этических норм педагога-психолога в связи с применением дистанционных форм работы.

Основными направлениями работы педагога-психолога, обозначенными в государственных образовательных стандартах (ГОС) как *формы психологического сопровождения* участников образовательных отношений

остаются по-прежнему: профилактика, диагностика, консультирование, просвещение, коррекционно-развивающая работа, экспертиза, проводимые с администрацией, педагогами, учащимися, родителями. Однако в привычный набор методов и подходов необходимо будет внести некоторые коррективы с учетом дистанционного режима.

Корректировка приоритетных направлений работы педагогов-психологов организации общего образования включает:

а) уровни деятельности педагогов-психологов

- общешкольный: администрация, школьное сообщество;
- класс, параллель, классные руководители + уроки, мастерские ДО;
- индивидуальный – родители, ученики, учителя;

б) акцент на психологическую поддержку, просвещение, развитие субъектов образования;

в) доступность – полезные материалы психологической службы на сайте организации образования;

Задача – обеспечить открытое, доступное информирование учеников, родителей, учителей о том, как справиться с ситуацией изоляции, оказать необходимую поддержку.

Особенности конструирования процесса взаимодействия в системах: сетевой учитель – сетевой ученик, сетевой учитель – виртуальная группа, сетевой учитель – методист, сетевой учитель – классный руководитель, сетевой ученик – сетевой ученик, сетевой ученик – виртуальная группа, сетевой ученик – классный руководитель. В рамках этой группы задач выделяются следующие подзадачи:

- определение наиболее эффективных форм взаимодействия субъектов процесса ДО;
- определение условий эффективной реализации той или иной формы взаимодействия в выделенных системах.

С учетом того, что психолого-педагогическое сопровождение может рассматриваться и как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление, выделение задач данной группы обусловлено особенностями ДО, связанными со спецификой образовательной среды, в которой осуществляется процесс обучения и, как следствие, изменением условий успешности взаимодействия в новых специфических условиях.

Зона ответственности педагога-психолога на уровне класса, параллели:

- вместе с классным руководителем:

- гибко изменять траектории обучения детей под изменившиеся обстоятельства;
 - определять «группу риска»;
 - искать решения преодоления трудностей, распределять ответственность;
 - подбирать приемы решения учебных, эмоциональных, коммуникативных проблем обучающихся;
 - отслеживать эмоциональный климат в семьях детей, стоящих на внутри школьном учете;
- педагоги-психологи:

- индивидуальная работа с детьми «группы риска»;
- формирование банка кейсов и материалов для дистанционных уроков психологии, семинаров;
- подготовка методических и информационных материалов по запросу родителей, классных руководителей и учеников;
- психологическое сопровождение в дистанционных формах учителей, классных руководителей;
- выборочный мониторинг психологического состояния учащихся и учителей.

Содержание психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения предполагает несколько направлений работы:

- *аналитико-диагностическое* - предполагает: изучение индивидуальных особенностей личности учащихся, выявление познавательных интересов, определение индивидуального стиля познавательной деятельности и т. д.; осуществление мониторинга дистанционных курсов и мониторинга взаимодействия субъектов образовательного процесса;
- *просветительское*, которое включает различные мероприятия, направленные на повышение общей психологической грамотности участников обучения, работающих в Интернет;
- *консультативное*, направленное на взаимодействие педагогов-психологов с различными группами участников ДО;
- *методическое*, предполагающее взаимодействие педагога-психолога с автором дистанционного курса и сетевым учителем, направленное на конструирование психологической компоненты курса. Речь идет об определенных психологических механизмах, обеспечивающих высокий уровень мотивации и индивидуально-дифференцированный подход к обучению.

Таким образом, содержанием системы психолого-педагогического сопровождения является:

- система знаний о способах и формах взаимодействия субъектов дистанционного обучения;
- система знаний о нормах сетевого этикета;
- система знаний о психологических особенностях учащихся;
- система знаний о способах восприятия, переработки и усвоения информации, представленной в различных видах, в условиях специализированной информационно-образовательной среды;
- система способов и методов формирования положительной мотивации учащихся в условиях дистанционного обучения, в том числе система методов поощрения.

Средства, методы и формы психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения

В качестве основных средств выступают:

- средства информационно-образовательной среды;
- рекомендации для различных категорий субъектов дистанционного обучения.

Сочетание электронного и дистанционного форматов – залог успешной организации работы.

Электронная форма:

- обучающийся получает материалы для занятий в электронном виде;
- обучающийся сам (или совместно с родителями) выбирает время и темп выполнения;
- педагог-психолог оказывает сопровождающую поддержку.

Дистанционная форма:

- взаимодействие с обучающимся в режиме реального времени с использованием аудио и видеотрансляции;
- четкое соблюдение времени и продолжительности занятия в соответствии с расписанием.

Инструменты:

- файлообменники;
- страницы социальных сетей;
- электронная почта;
- мессенджеры (Viber, Skype и др.);
- платформы для видеоконференций (Zoom, Discord, Google Hangouts и др.)

Среди рекомендаций, которые являются необходимым средством в системе психолого-педагогического сопровождения, можно выделить следующие:

Для учащихся:

- по организации взаимодействия с сетевым учителем, учениками виртуального класса (выбору стиля общения, поведению во время уроков в режиме реального времени, соблюдению норм сетевого этикета и т.д.);
- по конструированию индивидуального образовательного маршрута (выбору курсов, модулей, форм контроля и т.д.), в том числе по конструированию индивидуального маршрута освоения содержания конкретных учебных курсов;
- по самоорганизации (выбору оптимального режима работы, распределению времени и т.д.);
- по преодолению трудностей, связанных с восприятием учебного содержания в условиях компьютерной обучающей среды.

Для сетевых учителей:

- по организации взаимодействия с сетевыми учениками – индивидуально и в группе, коллегами, методистом, родителями (выбору стиля общения, определению периодичности взаимодействия, выбору оптимальных форм взаимодействия и т.д.);
- по конструированию методики обучения в рамках дистанционного курса в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся виртуальной

учебной группы (выбору форм занятий, проводимых в режиме реального времени, выбору форм контроля, целесообразности организации исследовательской и проектной деятельности, выбору методов обучения...);

- по конструированию индивидуального маршрута освоения содержания учебного предмета отдельными учащимися.

Для методистов: по организации взаимодействия с сетевыми учителями (выбору средств оказания методической помощи, определению оптимального режима взаимодействия и т.д.).

Основные методы системы психолого-педагогического сопровождения:

- психологическое Интернет-тестирование;
- психологические тренинги (педагог-психолог – сетевой учитель, педагог-психолог – сетевой ученик, педагог-психолог – методист, педагог-психолог – смешанная группа) в режимах on-line и offline; консультирование в режимах on-line и off-line и т.д.

- Консультирование также целесообразно организовывать в соответствии с определенными направлениями, а именно:

Деятельность педагога-психолога в отношении учащихся направлена на:

- диагностику личностной, интеллектуальной и мотивационной сфер учащегося для обеспечения индивидуального подхода в обучении;
- индивидуальное консультирование учащихся (по вопросам мотивации, самооценки, особенностей когнитивной сферы, самоорганизации, профессиональной направленности и т.д.) для определения индивидуальной траектории обучения;

- помощь в преодолении специфических трудностей, связанных с отношением к компьютерной форме общения, особенностями подачи информации и др.;

- помощь в овладении навыками виртуального общения (индивидуальное и групповое обучение и консультирование);

- помощь в разрешении конфликтных ситуаций, связанных с общением в процессе обучения.

Деятельность педагога-психолога в отношении сетевых педагогов:

- разработку рекомендаций по вопросам психологической поддержки участников ДО (обеспечение необходимой теоретической информацией, результатами исследований и т.д.);

- помощь в решении индивидуальных проблем участников ДО;

- поддержка мотивации собственной деятельности сетевых учителей;

- помощь в отслеживании и поддержке мотивации учения у учащихся;

- помощь в организации и проведении мониторинга взаимодействия участников ДО (анкетирование, тесты, наблюдение и др.);

- помощь в организации и осуществлении прямых и обратных связей;
- консультирование по способам и форме представления и передачи информации.

Деятельность педагога-психолога в отношении родителей направлена на:

- помощь в овладении навыками виртуального общения;
- оказание помощи в отслеживании и поддержке мотивации учения у учащихся;
- разработку рекомендаций по вопросам психологической поддержки детей при возникновении затруднений в процессе дистанционного обучения;
- консультирование. Консультирование в Интернет носит преимущественно интерактивный характер (но не исключает прямого взаимодействия с психологами!) и может иметь несколько вариантов проведения в зависимости от поставленной преподавателем или учащимся проблемы:
 - индивидуальное консультирование по переписке и в диалоговом режиме (чат или прямой контакт, если это необходимо);
 - консультирование в режиме группового обсуждения проводится по заявленной проблеме в любой из форм ДО: телеконференция, чаты для минигрупп, конференции в режиме реального времени;
 - тренинговые формы групповой работы, адаптированные к условиям взаимодействия в Интернет (помощь в самораскрытии, самопрезентации, выработка коммуникативных навыков) и опирающиеся на возможности современных компьютерных технологий.

Индивидуальная психологическая поддержка:

Родителей:

- методическая поддержка самоорганизации и взаимодействия с ребенком;
- консультирование по запросу (индивидуальное - Viber, Skype и др., групповое – Zoom).
 - как помогать на дистанте ребенку с ОВЗ.

Учеников:

- оперативная психолого-педагогическая помощь;
- занятия, игры;
- работа с детьми группы риска, материалы для саморазвития (на сайте школы, в ВК, личном сайте педагога-психолога);
- консультирование (почта, телефон, Viber, Skype, Zoom и т.д.).

Учителей:

- ежедневный мониторинг в чатах и группах без диагностики;
- помощь в преодолении проблем.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение в условиях дистанционного обучения имеет ряд отличий, определяемых спецификой данного вида обучения. Результатом отличий является появление

дополнительных трудностей в организации и реализации процесса обучения, на решение которых и должно быть направленно психолого-педагогическое сопровождение. Так среди трудностей можно выделить не только общие для всех участников процесса, но и специфичные для каждой из групп (учеников, сетевых педагогов и т.д.), то деятельность психолога, должна быть адекватной целям сопровождения каждого конкретного участника процесса. Ориентируясь на разработанные рекомендации, психолог сможет разработать и реализовать эффективное психолого-педагогическое сопровождение всех участников образовательного процесса.

Формы психолого-педагогического сопровождения ДО

В сложившихся условиях работа педагога-психолога должна предусматривать основные формы в дистанционном режиме:

- **психологическое просвещение в онлайн-режиме.** Проводить онлайн-просвещение можно в Skype, Viber и др. посредством создания интересного видеоконтента, прямых эфиров, вебинаров, видеоинструктирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов для организации психологического кинозала, а также в своих аккаунтах в социальных сетях, сайтах, сообществах в Вконтакте, Одноклассниках и др.;

- **психологическая профилактика на удаленном доступе** – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе и по вопросам психологического сопровождения ДО, а также привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы) через вебинары, онлайн-трансляции;

- **психологическое дистантное консультирование** предполагает
 - применение в практике педагога-психолога форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, страхи, тревога, агрессивные проявления);

- психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни;

- **психологическая компьютерная диагностика** возможна через психодиагностические порталы, например, *психологический интернет-портал Аттитюд.РФ*, на которых с помощью методик, тестов, анкет можно провести диагностику и выявление наиболее важных особенностей деятельности, поведения и психического состояния детей дошкольного и школьного возраста, которые должны быть учтены в процессе психологического сопровождения обучающихся в дистанционном режиме;

- диагностика через сеть Интернет с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование);

- создание онлайн опросов и тестов с помощью Интернет-конструкторов (например, тестирование через Google-формы)

- мониторинговая деятельность в виртуальном облаке.

В настоящее время многие психологические тесты существуют в компьютерном варианте, их можно приобрести или скачать в Интернете:

<http://www.psychometrica.ru/>

<http://psytest.info/taxonomy/term/16/all>

<http://vch.narod.ru/myprog.htm>

<http://psylib.myword.ru/index.php?s=72e17d098e61cd4b85aacb07e02d6da0&automodule=downloads&showcat=14>

Еще один вариант – создать их самостоятельно с помощью Интернет-конструкторов:

<http://www.uchportal.ru/load/3-1-0-910>

<http://www.uchportal.ru/load/3-1-0-1>

<http://soft.softodrom.ru/ap/Konstruktor-testov-p4024>

<http://freesoft.ru/?id=7999>

• **психологическая коррекционно-развивающая работа** в дистанционном режиме может проходить в индивидуальном формате (с использованием программ zoom, skype и других цифровых платформ) или групповом (через видеоконференцсвязь) для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации, развитии, поведении.

Нахождение обучающихся вне образовательного учреждения должно предусматривать работу педагога-психолога совместно с социальным педагогом в онлайн-формате с семьями группы риска по предупреждению возникновения у несовершеннолетних социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения (употребление ПАВ, агрессивное и аутоагрессивное поведение, депрессивные состояния, попадание под влияние деструктивных сообществ (посредством сети интернет), рост проявлений рискованного поведения и пр.). Психологическая коррекция может быть с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов).

Коррекционные занятия (групповые и индивидуальные) также, как и проведение обычных уроков, необходимо переводить в дистанционный режим. Для этого можно использовать:

- школьный сайт или персональный сайт педагога-психолога, на котором выставляются расписание групповых и индивидуальных коррекционных занятий, задания;

- электронную почту (индивидуальные задания высылаются детям и затем проверяется их выполнение);

- онлайн- и мобильные тренажеры, развивающие игры. Их можно скачать на сайтах:

<http://gameboss.ru/games/all/page-2>

<http://www.solnet.ee/games/g1.html>

<http://logicgame.com.ua/index.php?l=ua>

<http://adalin.mospsy.ru/disc57.shtml>

<http://www.effecton.ru/758.html>

материалы для организации коррекционно-развивающей работы онлайн, такие как <https://brainapps.ru/>

<https://learningapps.org/index.php?category=91&s=>

Важной и часто проблемной для школьных психологов является фиксация результатов психологической работы в журнале учета видов деятельности. В условиях перехода на дистанционный формат работы использование электронного журнала становится особо актуальным;

- **организационно-методическая, экспертная деятельность в дистанционном режиме, включающая:**

- разработку методических рекомендаций для участников образовательных отношений, программ, обобщения опыта по теме самообразования, помощь педагогам в выборе образовательных технологий, адекватных дистанционным условиям обучения, с учетом индивидуально-психологических особенностей обучающихся;

- оказание психологической поддержки педагогам в проектной деятельности по совершенствованию дистанционного образовательного процесса;

В условиях перехода на ДО осуществление данного вида деятельности педагогами-психологами не должно вызывать затруднений, т.к. оформление документации, обработку результатов психологической диагностики, составление отчетной документации, разработку коррекционных программ и т.п. возможно осуществлять дистанционно, не находясь на рабочем месте. В качестве повышения своего профессионального уровня рекомендуем для ознакомления и изучения некоторые психологические сайты и другие информационные ресурсы: <http://infourok.ru> – «Инфоурок» – ведущий образовательный портал России;

<http://nsportal.ru> – социальная сеть работников образования «Наша сеть»;

<http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos> – Энциклопедия практической психологии «Психологос» - сайт Н.И. Козлова;

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - блог «Дайджест психологических исследований» – это обзор научных исследований по психологии и смежным областям, публикующихся в международных научных журналах;

<http://flogiston.ru/reviews/sites/socialpsy> – интернет-портал «Социальный психолог», созданный сотрудниками факультета социальной психологии МГППУ – информационная и интерактивная среда для ученых, профессиональных психологов и студентов;

<http://www.vygotsky.mgppu.ru/index.php/ru.html?start=4-> сайт отражает деятельность Международной кафедры культурно-исторической психологии МГППУ, представляет международный научный журнал «Культурно-историческая психология». Ориентирован на ученых, студентов, аспирантов и практикующих психологов, интересующихся идеями школы Л.С. Выготского;

<http://www.childpsy.ru> – информационный-методический портал «Детская психология», который освещает все направления возрастной психологии, отрасли детской психологии, содержит публикации научных результатов психологических и педагогических исследований, обзоры книг, хрестоматии;

<http://rospsy.ru> – сайт «Российская психология», информационно-аналитический портал, освещающий все события и оперативную информацию о Психологической жизни России;

<https://mgppu.ru/> – официальный сайт Московского городского психолого– педагогического университета;

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html> – журнал «Вестник Московского университета»;

<http://www.voppsy.ru>- журнал «Вопросы психологии»;

<http://jvnd.ru>- Журнал высшей нервной деятельности И.П. Павлова;

<http://psyjournal.ru>-Журнал практической психологии и психоанализа;

<http://psy.1september.ru> - журнал «Школьный психолог»;

<http://rusata.ru/>- интернет- ресурс по арт-терапии;

- *ведение документации* в электронном формате (заполнение журналов, базы данных, отчетов по выполнению задания).

Цифровизация, затрагивая основные виды деятельности педагога-психолога - может увеличить количество благополучателей, качественно изменить специфику работы специалистов внутри организаций, особенности взаимодействия службы.

Цифровизация в указанных направлениях предполагается посредством расширения форматов деятельности с акцентом на Интернет-технологии.

Форматы и технологии взаимодействия службы на внутриведомственном и межведомственном уровне:

- видео-конференц связь для проектного и оперативного взаимодействия специалистов психологической службы;

- мобильное и безбумажное взаимодействие специалистов на внутри- и межведомственном уровне;

- он-лайн ресурсная карта специалистов психологической службы с возможностью взаимодействия с ними;

- +373-779-34746 - горячая линия психологической помощи на базе Ассоциации практических Психологов Приднестровья.

- сетевое взаимодействие и единая библиотека нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность психологической службы на сайте методического объединения г. Тирасполь и г. Днестровск:
<http://5ea2f7115861d.site123.me/>

Средства обеспечения психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса, функционирующих в условиях ИКТ- насыщенной образовательной среды

В качестве основных средств психолого-педагогического сопровождения выступают:

- инструменты информационно-образовательной среды;
- рекомендации для различных категорий субъектов дистанционного обучения.

Среди рекомендаций, которые являются необходимым средством в системе психолого-педагогического сопровождения, можно выделить следующие:

Для учащихся:

- по организации взаимодействия с учителем (выбору стиля общения, поведению во время уроков в режиме реального времени, соблюдению норм сетевого этикета и т. д.);
- по самоорганизации (выбору оптимального режима работы, распределению времени и т. д.);
- по преодолению трудностей, связанных с восприятием учебного содержания в условиях компьютерной обучающей среды.

Для учителей:

- по организации взаимодействия с учениками — индивидуально и в группе, с коллегами, психологами, родителями (выбору стиля общения, определению периодичности взаимодействия, выбору оптимальных форм взаимодействия и т. д.);
- по конструированию методики обучения в рамках учебных он-лайн курсов в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся учебной группы (выбору форм и числа занятий, проводимых в режиме реального времени, выбору форм контроля, целесообразности организации исследовательской и проектной деятельности, выбору методов обучения и т. д.);
- по конструированию индивидуального маршрута освоения содержания учебного предмета отдельными учащимися;
- по организации деятельности учащихся с применением учебных онлайн курсов на основе индивидуальных особенностей учащихся;
- по способам формирования эффективно работающих малых учебных групп;
- по оцениванию степени индивидуального участия ученика при работе в группе.

Для родителей:

- по организации рабочего места учащегося;
- по воспитанию учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей.

В классно-урочной системе сохраняются традиционные методы психологического сопровождения участников образовательного процесса, предполагающие очное взаимодействие психолога и участников образовательного процесса: очные консультации, индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия, выступления на родительских собраниях и педагогических совещаниях и т. д.

Использование дистанционных средств органично дополняет традиционные формы работы психолога, расширяя возможности взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса за счет предоставления дополнительных инструментов для реализации как групповых, так и индивидуальных форм работы:

- индивидуальные и групповые консультации участников образовательного процесса в режиме онлайн с помощью системы коммуникаций (видеоконференция, система личных сообщений);
- диагностики в режиме онлайн;
- проведение лекций в режиме видеоконференций;
- проведение видеоконференций для обмена опытом между психологами и т. д.

Использование новых интерактивных инструментов в работе педагога-психолога выдвигает новые специфические требования к уровню подготовки психолога. Эти требования предусматривают, помимо общепсихологических и специальных психологических знаний, подготовку психолога в области компьютерных телекоммуникаций.

Целью работы педагога-психолога, осуществляющего деятельность с использованием информационных технологий, является содействие созданию социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся и обеспечивающей психологические условия для их успешного обучения в ИКТ-насыщенной образовательной среде. Достижение этой цели может быть осуществлено в процессе реализации следующих задач:

- обеспечение успешной адаптации школьников к обучению в ИКТ насыщенной образовательной среде;
- развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в основной школе;
- развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;
- помощь в преодолении специфических трудностей, связанных с отношением к компьютерной форме общения, особенностями подачи информации и др.;
- помощь в овладении навыками виртуального общения;
- формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности;
- диагностика сформированности универсальных учебных действий, достижения планируемых личностных и метапредметных результатов обучения;
- развитие самостоятельности и самоорганизации школьников.

Специфика онлайн-консультирования педагогом-психологом **Принципы:**

- доступность;
- оперативность;
- гибкость;
- вариативность;
- экологичность;
- конфиденциальность.

Режимы консультирования:

- видео-консультации;
- голосовые консультации;
- переписка в чате в режиме реального времени.

Рекомендации к проведению онлайн-консультаций**Время:**

- планируйте консультацию с некоторым «запасом» времени;
- учитывайте скорость передачи контента и время на подключение;
- согласуйте порядок действий на консультации.

Пространство:

- предоставляйте возможность консультироваться в «зоне комфорта»;
- обеспечьте выбор гибкого расписания консультаций;
- учтите особенности домашней ситуации (удобство, участие детей в консультации родителей).

Процесс:

- помните об ограничениях в использовании невербальных средств общения (мимика, поза);
- используйте ресурсы двигательных техник в консультировании.

Критерии эффективности консультаций:

- повысился уровень психологического комфорта у участников образовательных отношений;
- произошли психологические позитивные изменения в жизни детей, родителей и педагогов;
- приобретены новые умения, позволяющие актуализировать личностные ресурсы для решения различных жизненных задач.

Психологическое консультирование родителей и детей по проблеме низкой учебной мотивации в условиях дистанционного обучения

В связи с переходом на ДО у родителей и педагогов происходит некое смещение ответственности за организацию процесса обучения. И это проявляется, прежде всего, в контроле за деятельностью ребенка - усадить ребенка за выполнение заданий, проконтролировать процесс, помочь ему, проверить работу. И если старшеклассники мотивированы приближением экзаменов, то учащиеся начальной школы, а также 5-6 классов достаточно далеки от столь сильного мотиватора. Зачастую они довольно неохотно включаются в процесс ДО, или вообще стараются его избегать. Что делать, как убедить ребенка включиться в процесс ДО - проблема, с которой сталкиваются родители. Что можно предпринять родителям в ситуации, когда ребенок не садится за выполнение заданий, откладывает «на потом», избегает учебной деятельности в домашней обстановке?

На первом этапе консультирования, как родителей, так и детей, акцентировать внимание на рефлексии их актуального эмоционального состояния. Обсудить изменившуюся обстановку в семье, проблемы, связанные с вынужденностью находиться на самоизоляции. При этом важно избегать нагнетания негативных эмоций. Можно выразить беспокойство от своего лица

и лица педагогов (учителя), как скажется отказ от учебных занятий на дальнейших успехах ученика. И, если необходимо обсудить с родителем истоки их тревожности и переживаний детей.

Следующим этапом в консультировании может быть разъяснительная работа с ребенком. Не всем детям понятно, что такое ДО, можно начать с фразы: «Ты, конечно, знаешь, что означает слово дистанция? Это расстояние...». Обсудить, что можно делать на расстоянии, подходя к мысли, что и учиться тоже можно на расстоянии. Здесь важно пробудить интерес ребенка к новизне ситуации, заменив им тревожность.

Следующий этап – это дать ребенку ощутить свою причастность к общему делу, коллективу класса (школы). Ведь до этого ребенок учился в коллективе, где все связаны общей учебной целью и деятельностью. Следующие рекомендации: совместно с родителями изучить электронные ресурсы, на которых происходит обучение и на которых размещена информация об особенностях ДО, например, школьную группу ВКонтакте, на сайте школы и т.д. Обратит внимание на то, что в ней выкладывается расписание занятий, порядок их проведения, а также сведения о конкурсах в период ДО. «Видишь, уже все включились в эту работу» – смысл этого этапа в консультации, так ребенок убеждался, что школьное сообщество продолжает учиться. Обсудить с родителями и возможность пообщаться с кем-то из одноклассников, активно включившихся в дистант. Предложить подумать о возможности и желании поучаствовать в каких-то конкурсах. Важно, чтобы ребенок ощутил себя не одиноким учеником дома, а причастным к школьному сообществу, к которому он привык.

Следующий этап консультирования - обсудить с родителями и ребенком какие проблемы и трудности возникли в связи с ДО. В чем зона «не комфорта», что мешает, вызывает негативные эмоции и нежелание учиться. Чаще всего это были трудности организационного характера: нет подходящих технических средств, наличие только телефона с выходом в интернет; долго загружается система, и в результате ребенок теряет интерес, внимание, проявляет неусидчивость. Ребенок может не верить, что задания для всех одинаковые, считает, что ему задают больше, чем другим; устает при работе с гаджетом, не соблюдая привычной посадки за столом, выполняя задания лежа на диване; испытывает нагрузку на зрение. На этом этапе обсудить с родителями как минимизировать данные трудности, включая возможность обратиться за помощью к учителю, запросив более индивидуальный подход к обучению ребенка.

Следующий этап - обсуждение ресурсов ребенка и родителей. Здесь необходимо начать с обсуждения преимуществ ДО, выделить те, которые наиболее значимы для ребенка, интересны ему, помогают понять и освоить ему нечто новое (например, индивидуальные темп работы, возможность чаще делать перерывы, подольше поспать, делать задания и одновременно пить сок, возможность посмеяться с мамой над смешными ошибками...). Обратиться к личностным качествам – помощникам, потребностям. Например, ребенок назвал качество-помощник веселый характер, а мама подметила, что существует потребность в игровой деятельности, все время хочет играть,

несмотря на то, что уже младший подросток. Тогда можно совместно придумать игру, например, в капитана военного корабля, где все управление судном состоит из электронной техники, компьютеров, и ребенку-капитану нужно провести корабль, выполнив ряд задач на компьютере.

Последний этап – это этап договоренностей с ребенком о том, что он будет делать уже сегодня, как психолог и ребенок будут поддерживать связь, как семья будет фиксировать его успехи.

Полезные Интернет-ресурсы для работы педагога-психолога в дистанционном режиме

Вопросы медиа безопасности детей и подростков в условиях дистанционного образования:

<http://iro23.ru/informacionnaya-bezopasnost>,

<http://cdo.iro23.ru/mediabez>.

<http://detionline.com/> - Дети России Онлайн

<http://цифроваяграмотность.рф> - проект «Цифровая грамотность»

<http://персональныеданные.дети> - проект Роскомнадзора

<http://i-deti.org/> - безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, мнения, международный опыт

Электронные профориентационные программы:

<https://navigatum.ru/metodika.html> - проект «Навигатум»

https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html - уроки по профориентации

<http://metodkabi.net.ru> - методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной

<https://proektoria.online/> - Проектория

<https://proekt-pro.ru/> - Пропуск в профессию

Профилактика употребления ПАВ в дистанционном режиме:

<http://www.russlav.ru/> - «RusSlav»

<http://otrok.ru/> «Трудные дети»: подраздел «Нет наркотикам!»

<http://www.narcom.ru/> - «NarCom.ru»

<http://www.narkotiki.ru> - информационно – публицистический ресурс «Нет наркотикам!»

Подготовка к ЕГЭ:

<http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/> - официальный информационный портал ЕГЭ

Тренажеры по развитию познавательных процессов:

<https://wikium.ru/> - тренажер для мозга «Викиум»

<http://www.solnet.ee/games/g1.html> - развивающие компьютерные игры детского портала «Солнышко»

<http://adalin.mospsy.ru/disc57.shtml> – сайт психолог.центра «Адалин»

<http://www.kindergenii.ru/index.htm> - Интернет – сайт «Веселые развивалки и обучалки»

<http://www.effecton.ru/758.html> - программный комплекс психологических тестов и методик для школы «Эффектон»

Сайты популярной психологии для родителей:

<http://www.detiseti.ru/> - интернет - сайт «Дети сети...»

<http://www.lumara.ru/> - «Сказкотерапия для всех»

<http://www.lukoshko.net/> - «Лукошко сказок»

<http://www.prozagadki.ru/> - «Prozagadki.ru»

<http://www.detiseti.ru/modules/myarticles/topic/16/> - «Терапевтические сказки»

Рекомендации для школьников:

<https://resh.edu.ru/> - сайт «Российская электронная школа»

<https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/film> - сайт Мырядом.онлайн

https://kino.mail.ru/cinema/selection/623_ministerstvo_kulturi_rekomenduet_100_filmov_dlya_shkolnikov/ - 100 фильмов для школьников, смотреть онлайн

Психологическая помощь:

<https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/> - анонимный чат доверия для подростков «Мырядом.онлайн» - онлайн-консультирование, анонимная психологическая помощь

Образовательные сайты и порталы, не требующие регистрации и полностью бесплатные:

ЛогикЛайк - логические развивающие игры для всех категорий детей. Интерактивные ребусы и головоломки, соты, sudoku, занимательные вопросы

Обучающие Яндекс.Игры - это раздел Яндекс.Игр, где много развивающих игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ума Палата - русскоязычный сервис, располагает платформой Ума Игра, на которой учителя создают игры на основе ряда прототипов. Опубликованные игры систематизированы по предметам и доступны без регистрации.

OnlineTestPad - Основанный как конструктор тестов, сайт превратился в большой образовательный проект, где можно проверить свои знания по всем школьным предметам.

Мега-талант - Центр развития талантов организует бесплатные конкурсы и олимпиады для учащихся.

<http://detstvo.ru/> Сайт для детей мам и пап.

Играем и учимся - выполняя задания в играх, ребенок разносторонне развивается, пробует себя в различных видах деятельности, развивает природные склонности.

Арзамас - Просветительский проект. Основа сайта – курсы по истории, литературе, искусству, антропологии, философии, о культуре и человеке. Это 15-минутные аудио - или видеолекции, справочные заметки, статьи, фотогалереи и кинохроники, интервью со специалистами и списки литературы.

<http://www.zateevo.ru/> 6+ - сайт для детей 8-14 лет, единственный еженедельный русскоязычный интернет-журнал для школьников, выходит при государственной поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

http://www.babylessons.ru/	Время логики	0+ сайт с
0+ Детские развивающие игры, уроки, поделки.	упражнениями для развития логики мышления, выстроенными в виде квест-игры.	
http://predkov.net/	6+ Форум	http://www.solnet.ee/ Солнышко:
для детей и подростков. Игры и развлечения на форуме. Общение детей со всего света.	Ежедневный познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов	

Рекомендации педагогам по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в период дистанционного режима обучения

Удаленная работа вполне нормальное состояние для многих профессионалов. Но когда мы только приступаем к дистанционному обучению, это очень непривычно и для педагогов, и для учащихся.

Приготовьтесь добавить «**виртуальные уроки**» в свой словарный запас. Причем организация виртуального обучения - это забота не только классных руководителей. Виртуальное обучение должно стать частью повседневной деятельности для всех учителей.

Важные составляющие профессиональной деятельности педагога такие как: профессиональная внимательность и своевременная рефлексия помогают быстро разобраться как лучше организовать виртуальное пространство, как помочь ученикам быстрее освоиться в новых условиях обучения, помочь отстающим.

Обязательно изучите, как связаться с учащимися с помощью инструментов, имеющихся в вашем распоряжении, а также куда направить ученика, если вы видите, что он нуждается в поддержке. Может просто с ним поговорить.

Образование - это не только процесс обучения, прежде всего это построение человеческих отношений. Задействованные информационно-образовательные технологии не должны мешать выполнению этой миссии.

Рациональное управление временем

Независимо от того, где вы находитесь: на рабочем месте или дома, общаетесь с учениками в виртуальной образовательной среде в режиме реального времени или опосредованно, связываясь с ними с помощью цифровых инструментов, как правило, вы задаетесь вопросом о пользе и качестве того или иного уровня общения.

Будут ли ученики разумно управлять своим временем, когда они не собираются в школе и не выполняют поставленные учителем задачи вживую? Может ли ученик, находящийся дома за рабочим столом или на кухне, по-прежнему разумно управлять своим временем, даже в условиях нашего физического отсутствия рядом с ним?

Ответ - ДА. Однако это может потребовать от учеников и учителей переосмысления традиционного подхода к управлению временем и задачами.

Для учащихся, занимающихся виртуальным обучением, родители могут и должны играть ведущую роль, когда речь заходит о том, чтобы постоянно интересоваться, как продвигается учебная работа их детей. Родители должны выяснить, нуждаются ли их дети в большей помощи в управлении своим временем. Проведите с родителями разъяснительную работу, ознакомьте с теми технологиями, с помощью которых вы организовали виртуальное обучение.

Решение проблемы управления временем также требует от учителей полного охвата цифровых платформ, которые они используют. Отправка заданий онлайн в виде тестов и интерактивных рабочих листов - это только часть работы. Важно рационально организовать совместную деятельность учащихся, продумать оценку степени участия каждого в работе над коллективным проектом.

Мы лишь настолько изолированы цифровыми технологиями, насколько позволяем себе быть таковыми.

Рекомендации по сохранению разумного режима дня при дистанционном обучении

Дистанционное обучение – это возможность активизировать свои профессиональные навыки.

Обсудите и согласуйте формат дистанционного обучения с администрацией школы.

Организуя рабочее место: оно должно быть функциональным и комфортным.

Используйте рекомендованные интернет- ресурсы.

Создайте чат с учениками и родителями.

Продумайте систему контроля знаний учеников.

Чередуйте труд и отдых.

От преподавателя дистанционное обучение требует особенно тщательной подготовки к занятию, умения владеть виртуальной аудиторией и навыков интерактивного общения с разными категориями слушателей.

Во время дистанционного обучения мы не нарушаем режим дня, мы его сохраняем. Все занятия идут по расписанию, и для их эффективного проведения Вам следует создать необходимые условия:

- рабочее место. Создать нужную атмосферу посредством организации полноценного рабочего места, с доступом в интернет, удобным стулом, правильным освещением и всеми необходимыми атрибутами;

- убрать в сторону отвлекающие предметы. Максимально сосредоточиться на лекции или практическом занятии, выключить все гаджеты или хотя бы перевести на беззвучный режим, отключить все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, которыми вы чаще всего пользуетесь;

- соблюдать дресскод и подавать пример обучающимся;

- закрыть дверь и предупредить всех домашних, что вас категорически нельзя отвлекать.

Преподавателям работать в таком формате сложнее, чем ученикам (студентам), поскольку дома находятся члены семьи, которые могут тоже дистанционно учиться, либо удаленно работать. А если есть малыши или старшее поколение, то организация графика и режима жизни требует серьезного согласования. И здесь нужно правильно распределить время, ресурсы с учетом нужд каждого члена семьи.

Охрана психического здоровья обучающихся

Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья обучающихся, их психологического и социального благополучия.

Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.

Памятка для классного руководителя «Как сделать встречу эффективной»

- Установите эмоциональный контакт с детьми: «какое у вас настроение?», «Что интересного сегодня произошло?».
- Привлечение внимания детей: «Поставьте в чате «+» если вы меня хорошо видите и слышите».
- Беседа не должна быть нудной и скучной. Предлагайте детям самим выбрать тему для беседы.
- Используйте технологии развития критического мышления: «Не знать – не стыдно», «Тонкие и толстые вопросы», «6 вопросов – море ответов», «Доска».
- Используйте свободное общение в конце беседы (2-3 минуты).
- Рефлексия, получение обратной связи по выбору детей и классного руководителя, переписка в чате. Создание страницы класса в соц. сети в свободном доступе для каждого.

Памятка для классного руководителя «Говорим с родителями правильно»

- Обращайтесь по имени и отчеству.
- Пригласить к сотрудничеству помогут фразы: «давайте вместе попробуем...», «давайте вместе подумаем, как поступить...».
- Используйте слова поддержки и одобрения: «как Вам это удалось?», «меня впечатляет то, как Вы справляетесь с...»
- Формулируйте обращение в виде просьбы: «я прошу...», «могли бы Вы...»

- Привлечение к активному участию в беседе: «как Вы думаете, с чем это может быть связано?», Вы замечали, что в последнее время...».
- Резюмируйте основные решения беседы и зафиксируйте на них внимание: «итак, мы решили...», «предлагаю вновь вернуться к этому вопросу через...».

На вас лежит ответственность за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Общение педагога с родителями – секреты взаимопонимания

Что хочет родитель от классного руководителя?

- Получать поддержку в виде признания, как они много делают для своего ребенка или понимания, как им нелегко сейчас приходится.
- Чувствовать, что его ребенок небезразличен учителю, и он заботится о ребенке.
- Уверенность в том, что с его ребенком все в порядке.
- Получить от учителя конкретную помощь, ясные и четкие рекомендации.

Типичные ошибки в общении педагога с родителями

- Оценочные высказывания («Вы слишком давите на ребенка», «Вы с ним излишне мягки»).
- Искать причины трудностей ребенка в поведении родителей.
- Оспаривать имеющиеся у родителя воспитательные установки или методы воздействия на ребенка.

Каким должно быть учебное задание для школьника в период ДО?

Нагрузка на учащихся при ДО значительно возрастает, так как увеличивается объем самостоятельной работы школьников и отсутствует непосредственное педагогическое руководство.

Если раньше, при классно-урочной системе обучения, учитель планировал заранее содержание домашней учебной работы школьников (отбирал домашние учебные задания и дополнительный теоретический материал), мог корректировать ее по ходу урока в зависимости от уровня освоения изучаемой темы школьниками, то в условиях ДО быстро скорректировать домашнюю работу не получится. Ее надо заранее тщательно планировать, особое внимание уделяя входящим в нее домашним учебным заданиям. При этом домашние учебные задания являются организующим ядром домашней работы, и изменения должны коснуться прежде всего их.

1. Главное не количество, а качество.

Подход, при котором приходится выполнять как задания, предназначенные для классной работы, так и задания, спланированные учителем для домашней работы, нецелесообразен. Теперь это не классная работа, а полностью домашняя. Проектируется она, как правило, на один день и выполнять ее школьник будет в течение одного дня. Также самостоятельная работа должна быть подчинена идее целостности и решать определенную учебную задачу за одно выполнение.

Вместе с тем, если делить задания на две части, то их окажется больше, чем обычно учащиеся выполняют в классе и дома, а, следовательно, время на выполнение существенно увеличится. С этим связана и проблема перегрузки учащихся домашними заданиями. При определении количества заданий для школьника следует учитывать, что самостоятельно ребенок работает, как правило, медленнее, выбирает индивидуальный, комфортный ему темп, а также вынужден без непосредственной помощи учителя решать возникающие сопутствующие учебные проблемы.

Поэтому лучше выдавать домашнюю работу по предмету, состоящую из одного или нескольких учебных заданий, подобранных в соответствии с поставленной учебной задачей и записанных в порядке выполнения, который задумал учитель.

2. Тщательный отбор домашних учебных заданий.

В условиях дистанционного обучения домашнее учебное задание для школьников должно отбираться с особой тщательностью, так как именно оно становится центральным звеном в достижении школьниками конкретной учебной цели, поставленной учителем на определенный период (например, научиться орфографически верно писать имена существительные с суффиксами -чик и -щик). Основными требованиями к домашнему заданию становятся следующие:

- задание должно быть понятным ученику: включая понимание, что он будет делать, где он будет это делать, как он будет это делать, какие дополнительные средства обучения ему понадобятся, как он передаст работу учителю;
- задание должно быть посильным и доступным для самостоятельного выполнения учениками: зачастую школьнику некому помочь с выполнением домашних заданий, и он просто не делает то, с чем не может справиться сам;
- задание должно быть интересно школьнику: например, упражнение из учебника можно всегда дополнить ссылкой на интересный фильм по изучаемой теме, порекомендовать электронный ресурс или изменить задание учебника, добавив творческий вопрос.

3. Включение в учебное задание теоретического материала.

Выдавая учебное задание для самостоятельной работы школьникам, даже если его целью является повторение пройденного, в условиях дистанционного обучения необходимо дополнять его теоретическим материалом, который может понадобиться для его выполнения. Сделать это

можно, например, так (на примере учебного задания по предмету «Русский язык»):

1 вариант (краткий) Для выполнения упражнения 350 опирайтесь на правило «Правописание Н и НН в суффиксах прилагательных» на странице 164 учебника и на алгоритм выполнения, записанный в синей рамке на стр. 166. При затруднении обращайтесь к орфографическому словарю.

2 вариант (дополненный). Для выполнения упражнения 410 вам необходимо вспомнить 3 правила: «Правописание безударных гласных в корне слова», «Правописание чередующихся гласных в корне слова», «Правописание непроверяемых гласных в корне слова». Начинайте выполнение задания только после ознакомления с дополнительными материалами. В этом случае учитель дополняет задание файлом (например, электронной презентацией), в котором сформулированы названные правила, ссылкой на интернет-ресурс, где они размещены, видеолекцию и т.п.

4. Усиление педагогического сопровождения выполнения домашних заданий.

Школьники, как и учителя, только начинают адаптироваться к изменившимся условиям обучения, поэтому возрастает роль педагогического сопровождения выполнения учебных заданий. Сопровождение может быть как опосредованное, так и непосредственное. Рассмотрим оба эти вида.

В условиях ДО возрастает роль опосредованного педагогического сопровождения, при котором учитель через инструктаж к выданному учебному заданию объясняет особенности его выполнения. При этом в настоящее время важен инструктаж как организационного, так и содержательного характера.

Примеры инструктажа организационного характера:

- Для выполнения задания № 235 вам понадобится учебник, тетрадь для письменных работ, карандаш, ручка, линейка, транспортир.

- Откройте рабочую тетрадь на странице 118, не забудьте, что перевод слов, встречающихся в этом упражнении, размещен на стр. 245 в конце учебника.

- Выполните задание до 18.00, а затем передайте его учителю через установленные средства связи.

- Выполнение полученного задания рекомендуется разделить на два этапа по 20–25 минут каждый. На первом этапе решите задачу №5 на стр. 183, а на втором - выполните рисунок к ней. Между этапами сделайте 10-минутный перерыв с проветриванием помещения и гимнастикой для глаз.

- При возникновении затруднений обратитесь к школьному справочнику и перечитайте информацию по теме «Доли». Если затруднения после этого останутся - обратитесь к учителю с 15.00 до 16.00 через группу в вайбере.

Примеры инструктажа содержательного характера:

- Для выполнения задания воспользуйтесь приложением к учебнику со справочными материалами на стр. 14 и 15.

- Запишите дату выполнения задания, затем выпишите из упр. 456 только глаголы совершенного вида, а затем - несовершенного. Не забудьте, что глаголы совершенного вида отвечают на вопрос что сделать? А глаголы несовершенного вида - на вопрос что делать? Затем выделите глагольный

суффикс и окончание, после этого вам будет легче выполнять задания 2 и 3 в этом упражнении.

Непосредственное педагогическое сопровождение выполнения учебных заданий также крайне необходимо. Оно может быть организовано через проведение консультаций или уроков, проводимых онлайн, по телефону или через разнообразные мессенджеры.

5. Переход к разным видам проверки и оценивания выполненного домашнего задания.

Несомненно, выполненные школьниками домашние учебные задания должны быть проверены и оценены учителем. Причем этот процесс является непростым для всех участников образовательных отношений, поэтому и относиться к нему нужно ответственно.

При оценивании выполненного учебного задания школьниками в формате дистанционного обучения учителю необходимо учитывать не только результат выполнения задания, который может быть хуже, чем при классно-урочной системе обучения (что является нормальным), но и старание школьника, аккуратность выполнения, стремление передать учителю выполненную работу разными способами, улучшить ее по его рекомендациям, переделать, выполнить дополнительные задания, а также выполнить дополнительную учебную работу, не заданную учителем, но свидетельствующую о повышенном интересе учащегося к изучаемой теме.

В условиях ДО учитель может не всегда применять оценивание по пятибалльной системе, а использовать новые виды оценивания, только внедряющиеся в систему российского образования. Прежде всего, это относится к формирующему оцениванию, которое как нельзя лучше позволяет не только проверить работу школьника, но и организовать обратную связь с учащимися на основе комментариев, рекомендаций к выполнению работы над ошибками и к дальнейшей индивидуальной работе школьника по предмету. Формирующее оценивание как бы встроено в процесс обучения и направлено на реализацию идеи индивидуальной траектории обучения школьника, так как комментарии и рекомендации у каждого ученика от учителя будут свои. Преимущество этого вида оценивания заключается еще и в психологическом комфорте школьника, который понимает, что выполненная работа важна не только для него, но и для учителя, который может как высказать свои замечания к ней, так и похвалить, приободрить школьника.

Таким образом, эффективное ДО может быть организовано разными способами, в том числе и на основе заданий из учебника. Главное - необходимо с уважением относиться ко всем участникам образовательного процесса, понимать проблемы и трудности, связанные с новой формой обучения, и быть терпеливыми и доброжелательными по отношению друг к другу.

Соблюдение норм САНПиН

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экран монитора не должна превышать:

Для детей 6-10 лет – 15 мин

Для детей 10-13 лет – 20 мин

Старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин)
Оптимальное количество занятий с компьютером в течение дня:
Для детей 6-10 лет – 1 занятие
Для детей 10-13 лет – 2 занятия
Старше 13 лет – 3 занятия

Рекомендации педагогам

«Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке?»

1. *Будьте терпимее к ошибкам и недопониманиям.* Для учеников, как и для учителей, онлайн — это новый опыт. Они тоже не всегда знают, как правильно себя повести, как реагировать. Нужно быть терпимыми к их ошибкам, но не допускать хамства или невежества.

2. *Контролируйте соблюдение этических норм деловой переписки.* Далеко не каждый, даже взрослый человек, может общаться в онлайн-формате в соответствии со всеми этическими нормами деловой переписки. Если ученик перешел границы, ему важно указать на это, но не вступать в полемику при всех. Желательно после урока выйти на индивидуальный контакт и проговорить нормы поведения.

3. *Важно быть не столь критичными к ответам учащихся.* В очном формате доказать свою позицию проще, чем в онлайн. Учащимся нужно время для того, чтобы научиться общаться, а учителям научиться их слушать и слышать. В некоторых школах возникли конфликты на этой почве. Ребенок пересылает домашнее задание, отвечает в онлайн, а ему/ей по непонятной причине ставят оценку ниже, чем он/она обычно получала в классе. Возникает недопонимание и конфликт.

4. *Давайте положительную обратную связь, помогайте справиться с ситуацией изоляции.* Учащиеся часто находятся одни весь день перед компьютерами, один на один с уроками и заданиями. Онлайн создает ощущение, что учитель приходит домой лично к ним. Поэтому очень важно, чтобы педагог демонстрировал радость своим ученикам. Улыбался, приветствовал, хвалил. Не обязательно индивидуально каждого. Но обязательно отмечал что-то положительное за урок, чтобы у учеников создавалось впечатление, что с чем-то они справились. Не стоит сводить обратную связь только к разбору ошибок и недочетов. Ребенок уходит с таких уроков расстроенный. Ему нужно делать что-то со своим состоянием, а переключиться на других детей или другие процессы ему непросто.

Если вы видите, что учащийся не справился с заданием, не нужно его ошибки разбирать при всех, называя его имя, лучше обобщить общие ошибки. А если вы видите, что у него что-то совсем не получается, придется организовать отдельную встречу. Подобные ситуации в онлайн формате учащаются и должны быть запланированы в работе у педагога. Часто одной-двух встреч бывает достаточно.

Если вы чувствуете, что ребенок не справляется с дистанционным форматом, прибегайте к помощи коллег. Педагогам тоже часто нужен взгляд со стороны.

5. *Важно работать всем коллективом.* У учащихся есть значимые взрослые среди педагогов в коллективе. Есть классные руководители, авторитетные педагоги, психологи. Важно дать понять ученикам, что они никуда не делись, все так же с ними и готовы им помочь. Если с ребенком что-то происходит, важно также быстро и слаженно реагировать на его запросы и состояния, как и в очной форме.

Рекомендации по организации эффективного дистанционного обучения с учетом психологических особенностей обучающихся

Специфика представления информации в условиях дистанционного обучения ориентирована преимущественно на визуальное восприятие, и, как следствие уменьшение комфортности обучения для учащихся-аудиалов и учащихся-кинестетиков. Ведущий канал восприятия информации у обучающегося позволяет активизировать мыслительную деятельность. Благодаря ей, запускаются другие психические процессы - память и воображение.

Характеристика визуалов

Доминирующий орган чувств у них – глаза. Для визуалов характерны следующие особенности:

- использование при разговоре слов «видеть», «заметить», «мне кажется», «взгляните», «посмотрите»;
- восприятие в процессе обучения только визуальной информации в виде графиков, схем, рисунков, фотографий, экспериментов;
- обращение внимания на внешность других людей, их мимику, жесты, позы;
- восприятие информации через образы;
- выраженная жестикуляция;
- характерна зрительная память;
- хорошее воображение;
- лучше остальных запоминают местонахождение предметов, хорошо ориентируются на местности.

Характеристика аудиалов

Для указанного типа восприятия особое значение представляет информация, полученная через органы слуха. Для аудиала характерны следующие признаки:

- использование в речи «слуховых» фраз («слышал», «не могу понять», «скажи», «мне послышалось», «послушай меня»);
- хорошо запоминают только те сведения, которые были преподнесены в устной форме;
- необходимость полной тишины при сосредоточении на чем-либо;
- чувствительность к разговорам;
- высокая требовательность как к своей, так и чужой речи;
- хорошая слуховая память;
- усваивает материал, прочтенный вслух;
- хорошие рассказчики;

- имеет значение только конкретный факт без лишних подробностей.

Характеристика кинестетика

Определить такого человека можно по ряду признаков:

- частое употребление слов с выраженным эмоциональным оттенком («взволнован», «мурашки по коже», «я восхищен»);
- частые прикосновения к собеседнику;
- близкая дистанция с человеком при разговоре;
- непоседливость;
- эмоциональность;
- избирательны в общении;
- лучшее усвоение информации через движения и осязание;
- плохо воспринимают устную информацию;
- не отличаются хорошим вниманием, плохо концентрируются на чем-либо длительное время.

Характеристика дигитала

Выделяется четвертый тип, называемый дигиталами. Отличить таких людей от других можно по следующим признакам:

- руководство логикой и обдумывание действий;
- минимальное проявление чувств при общении;
- четкое планирование деятельности;
- стремление к содержательным разговорам и неприятие пустых тем для них;
- слабые эмоции;
- высокое самообладание и спокойствие в условиях стресса;
- склонен планировать учебный процесс и отличается дисциплинированностью.
-

Особенности организации уроков с учетом репрезентативной системы

Преподавание уроков с учетом доминирующей репрезентативной системы приводит к тому, что у ребенка развивается чувство уверенности в своих силах, исчезает страх неуспеха, боязнь перед заданием, ведь он получает возможность выполнять работу на своем «репрезентативном языке», т.е. в рамках тех отношений, которые адекватны его типу восприятия информации. Да и замечание ребенку произведет нужный эффект, если будет сделано «на его языке» визуалу лучше покачать головой, погрозить пальцем; аудиалу - сказать шепотом «ш-ш-ш»; кинестетику - положить руку на плечо, похлопать по нему, что в дистанционном формате невозможно.

Особенности проявления репрезентативной системы и способы организации работы в учебно-воспитательном процессе

Визуальная репрезентативная система

В процессе проведения уроков на различных этапах использовать таблицы, графики, рисунки, иллюстрации, фотографии, учебные фильмы или презентации.

У визуалов хорошо развито образное мышление, важное значение имеет наглядный материал, причем значительную роль играет эстетика его оформления. Свою работу могут помногу раз переписывать, чтобы было «красиво». На уроках визуалы обычно усидчивы и сосредоточены. Виды самостоятельной работы: находить что-то в учебнике, тетради, рассмотреть, сделать вывод, списать с образца, зрительные диктанты, задания на нахождение ошибок, работа по иллюстрации.

Аудиальная репрезентативная система

Важно: устные объяснения учителя, сообщения обучающихся, дискуссии, чтение учебника вслух, диалоговый режим.

При общении необходимо использовать вариации голоса (громкость, паузы, высоту). Легко отвлекается на звуки, на уроке желательна спокойная, тихая обстановка, так как аудиал не может заниматься в шумном помещении.

Типы заданий: прочитывать вслух задание, сочинить что-либо и рассказать классу, объяснить что-то соседу по парте, устный счет с закрытыми глазами, слуховые диктанты, задания по анализу, сравнению, сопоставлению фактов и явлений.

Кинестетическая репрезентативная система

Важно: использовать жесты, обязательно давать возможность моторной разрядки (провести физкультминутку, и т.п.), так как запоминание материала у кинестетика легче происходит во время движения. Если изучается какая-то справочная информация кинестетику обязательно нужно записать ее самому. Типы заданий: рисование, моделирование, пантомима.

При организации дистанционного обучения педагогу важно ориентироваться на такую личностную характеристику обучающего как темперамент

Холерик - работоспособный и выносливый ученик, но часто растрчивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает. Образно говоря, холерики быстро «загораются», увлекаются заданием, но так же быстро и «гаснут», переусердствовав в самом начале. Холерики любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе. Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока. Они настоящие «стахановцы»: не боятся объема, ограниченности времени и сложности заданий.

Сангвиник - обладает молниеносной реакцией и умеет приспособливаться к непредвиденной смене обстоятельств. Продуктивен в учебе, только если она осуществляется в интересной форме, в противном случае ему становится скучно, он ленится и всеми силами старается избежать выполнения задания. Учеба дается им легко, новый материал они усваивают быстро, но не стремятся его изучить глубже. Сангвиники способны делать несколько дел сразу, скорость переключения внимания у них высока, но такой многозадачный труд часто носит поверхностный характер. Возможно множество ошибок по невнимательности.

Сангвиники и холерики - бодры, веселы, общительны, активны, почти не бывают усталыми, вялыми или расслабленными. Они не испытывают

какого-либо напряжения при усвоении нового материала, легко запоминают большой объем информации, быстро отвечают на вопросы и выполняют задания. Такие дети воспринимаются так непослушные, неуправляемые, слишком свободолюбивые.

Холерики и сангвиники не любят проверять выполненную работу на ошибки. Также они не любят анализировать, классифицировать, планировать, делать выводы, а эти умения очень важны в учебе. Но самая существенная проблема для таких учеников – отсутствие самоконтроля, усидчивости и недостаток концентрации внимания. Эти качества нужно развивать.

Флегматики - наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные и внимательные. Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием. Флегматик может долго «вклиниваться» в работу, но когда уже погружается в нее, то в серьез и надолго. Любят разбираться, анализировать, сопоставлять факты, изучать тему со всех сторон и точек зрения. Это прилежные ученики, уважающие учителей.

Меланхолики - очень старательны и скрупулезны, любят добираться до сути, они усердны так же, как и флегматики, но намного быстрее утомляются, им чаще приходится делать перерывы на отдых. Порой им не хватает упорства, уверенности в себе и силы воли (особенно если задание не нравится). Любят работать не по принуждению, а по вдохновению.

Флегматики и меланхолики - ведут себя на занятиях спокойно и сдержанно, это послушные и любознательные дети. Их аккуратность и прилежание доходят до педантизма и перфекционизма, занимаются учебой большую часть времени. Взрослые рады, видя ребенка прилежным и послушным, но для гармоничного развития ему нужна не только учеба. Игры, общение со сверстниками, хобби не должны исключаться из жизни ребенка

Важно помнить, что каждый тип темперамента в учебной деятельности может проявляться как с положительной, так и с отрицательной стороны в зависимости от выбранной методики, задания, стиля преподавания и личности учителя.

Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованным или возбужденным. Ученик в таком эмоциональном состоянии не готов получать новые знания, но задача педагога – успокоить его и настроить на работу.

Техника, которая поможет ребенку (классу) вернуть душевное спокойствие (Даниэль Волрат)

Упражнение не занимает много времени. Отведите на это 3-5 минут в начале дистанционного урока.

- Предложите ученикам начать онлайн-занятие с практики дыхания: пусть дети медленно и глубоко дышат в течение минуты. Не нагружайте учеников с начала урока. Дайте им время для настройки на работу в дистанционном режиме.

- Попросите учеников прислушаться к себе и своим ощущениям. Спросите, что они думают и какие эмоции испытывают. Если вы выполняете

упражнение с одним учеником, сделайте так, чтобы он доверял вам и смог раскрыться. Если упражнение для всего класса (видео-конференцсвязь), говорить об эмоциях вслух не обязательно – ученики могут записать свои ощущения на листочках или нарисовать смайлики.

- Не торопите детей и дайте им время на то, чтобы переключить внимание с одного задания на другое. Разрешите им сделать что-то для себя в течение пары минуты.

- Попросите учеников подумать о будущем. Пусть они делятся своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, учатся выражать свои эмоции словами.

Техника хороша тем, что подойдет и для одного ученика, и для всего класса, как для очной, так и для дистанционной формы обучения.

Правильная организация дистанционной учебы вырабатывает у школьника навыки труда. Учебный процесс должен восприниматься положительно, чтобы обучение имело смысл.

Любое взаимодействие, пусть и в дистанционном формате, – это всегда минимум двое. А значит, процесс адаптации, самоорганизации и саморегуляции лежит не только на обучающихся, но и на педагогах.

Практикуйте продуктивное поведение: тревога и беспокойство являются естественными и адаптивными реакциями, когда мы сталкиваемся с опасностью. Беспокойство призвано помочь мобилизовать нас на принятие надлежащих мер для того, чтобы противостоять опасности. Дисфункциональная тревога остается в наших умах и может истощить нас. Принимайте меры, чтобы защитить себя и занимайтесь полезной деятельностью, чтобы вам было легче справиться с дистрессом.

Участвуйте в решении проблем: вот некоторые основанные на научных данных шаги, которые часто полезны в решении проблем:

- 1) определите проблему; назовите ее и будьте максимально точны в отношении характера и масштабов проблемы,
- 2) сгенерируйте потенциальные решения,
- 3) выберите потенциальное решение,
- 4) спланируйте выбранное решение,
- 5) осуществите выбранное решение,
- 6) оцените результат.

Это может быть полезной стратегией, особенно учитывая, что вы проводите время дома. Например, эта техника может помочь вам спланировать, как решить проблему структурирования вашего времени пока вы находитесь дома и не в состоянии выйти. Или если у вас возникли трудности с самоорганизацией пока вы работаете из дома или вы часто отвлекаетесь, вот набор возможных идей для решения этих проблем:

Релаксационные упражнения: исследования показывают, что диафрагмальное дыхание (медленное, брюшное дыхание и упражнения по прогрессивной мышечной релаксации (чередующиеся напряжение и расслабление для выявления и борьбы с признаками физического напряжения) полезны для снижения общего физического напряжения и ведут к релаксации.

Овладение упражнениями по релаксации и их применение в вашей повседневной жизни является полезным инструментом и хорошей привычкой.

Релаксационные и антистрессовые техники

Аутогенная тренировка

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего состояния.

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)».
- После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно «Я спокоен (-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».

- Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Упражнение «Пресс»

Закройте глаза. Представьте внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

Упражнение «Руки»

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

Упражнение «Пословицы»

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнет Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли очень многие великие исторические личности.

Антистрессовые упражнения

Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда...», «На работе я никогда...». Затем проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- одинаковые проявляющиеся качества;

- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объемнее и т. д.
- плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

Упражнение «Карикатура»

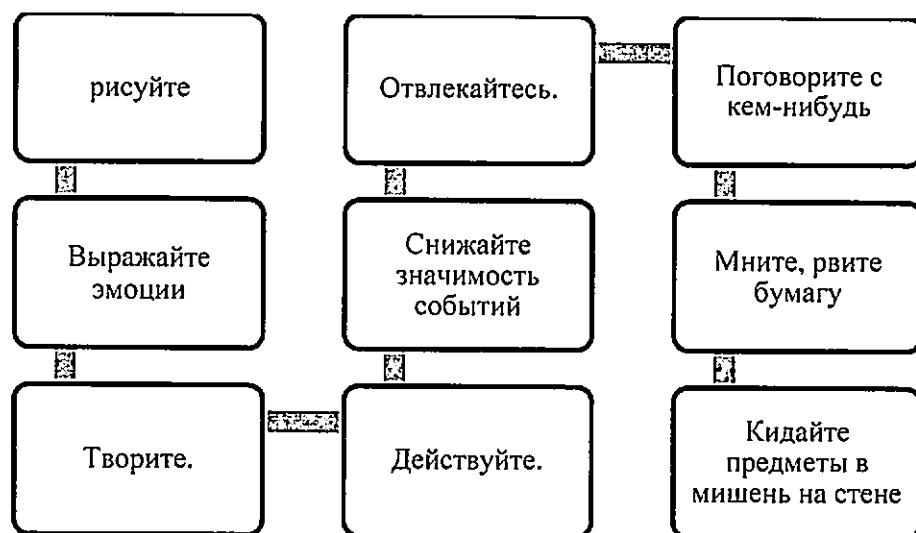
Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

Экономное расходование эмоционально-энергетических ресурсов
«Человеку мешают не вещи, а то, как он их видит» Сенека.

Приемы антистрессовой защиты



Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса.

Попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.

Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Снизжайте значимость событий

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.

Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».

Глядя на один и тот же сосуд, один человек сказал: «Ура! Этот стакан еще наполовину полон!», а другой: «Увы! Этот стакан уже наполовину пуст».

Лучший способ справиться с негативными чувствами (паника, ярость, подавленность) – поспорить со своими иррациональными мыслями, проверить их на истинность.

Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистами!

На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. 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.

Рекомендации обучающимся по самоорганизации времени и пространства в период дистанционного обучения

Что составляет сложность в экстремальных ситуациях? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, - на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в экстремальной ситуации, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах - снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Рекомендации по снижению уровня стресса, контролю тревоги, сохранению продуктивности в текущих делах в экстремальных ситуациях

- Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (питание, физические упражнения, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Рекомендации обучающимся в период карантина

Первое, что необходимо сделать каждому – принять факт того, что в жизни всего человечества наступил не самый простой период.

«В состоянии неопределенности, напрямую связанном с периодом карантина, человеку, который привык хоть как-то контролировать ситуацию, придется непросто. В первую очередь, нужно чем-то себя занять. К примеру, самое время сделать то, что в обычный период откладывалось «на потом». Наконец привести в порядок свою комнату. Можно написать список дел, которые требуют завершения, и начать выполнять этот план.

Самое правильное решение – посвятить это время комфорту и порядку: разобрать бумаги, дочитать начатые книги, досмотреть любимые фильмы». Сейчас время остановиться и просто прожить этот период.

Что составляет сложность в ситуации, подобной текущей. То, что она сильно влияет на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим. Самая главная ваша задача – учиться!

Важно спланировать свой день по часам и составить расписание занятий как в школе. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих дистанционному обучению uchi.ru, imnazia.ru и др. Видеоуроки, вебинары, онлайн-трансляции, занятия по Skype, видео звонки по Viber, – вам в помощь. Дистанционное обучение дает неоспоримые преимущества. Вы самостоятельно планируете, в каком темпе и в какое время выполнять задания, а также сами контролируете количество времени, отведенное на занятие. Важен самоконтроль и самоорганизация.

Рекомендации для обучающихся в период дистанционного обучения

- Соблюдать режим дня и расписание уроков;
- Поддерживать порядок рабочего места;
- Информировать учителя и родителей по вопросам и проблемам подключения и обучения;
- Предоставить обратную связь учителю;
- Дозировать нагрузку на глаза;
- Следовать принципам информационной безопасности в сети.

Уделяйте время своему здоровью. Физическая форма это важно. Двигательная активность усиливает кровообращение и помогает организму лучше справляться с повышенной умственной активностью. Включайте музыку и танцуйте!

Находясь дома, вы можете продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Самоорганизация и саморегуляция при дистанционном обучении

«Лучший способ взяться за дело – перестать говорить и начать действовать» Уолт Дисней, мультипликатор

При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной деятельности, и способности к самоизменению (адаптация). *Адаптация* – это привыкание и приспособливание человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.

Самоорганизация - сознательная работа над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения. Самоорганизация – это:

- возможность добиться максимального эффекта при наименьших затратах энергии, времени, материалов;
- правильное использование времени с наибольшим результатом;
- ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.

Научиться самоорганизации в учении означает:

- сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
- научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;

- научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;
- уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
- видеть альтернативу решения.

Понятия «адаптация» и «самоорганизация» в русле дистанционного обучения очень тесно связаны между собой. От самоорганизации в дистанционном обучении зависит время адаптации, т.е. насколько быстро сможете адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

Структурируй время и пространство

1. Установи четкий режим дня и не забывай ему следовать. Сохраняй привычный для твоего организма ритм. Старайся просыпаться, засыпать, завтракать, обедать и ужинать в одно и то же привычное для тебя время. **2. Планируй свое время.** Составь план занятий на неделю вперед. Занимайся учебными делами в отведенное на это время. Помни, что выходные дни и время для отдыха никто не отменял. Используй чек-листы.

3. Скажи «нет» монотонности и рутине. Включи в расписание такие пункты, как учеба, спортивные занятия, уборка, социальные сети, чтение книг, приготовление еды, прогулка, досуговые занятия, он-лайн общение, творчество, отдых, изучение иностранного языка, кино, обучение чему-то новому и др

4. Управляй вниманием. Избавляйся от отвлекающих факторов на время занятий. Чередуй периоды умственного или физического труда с отдыхом. В расписании выдели утренние часы для выполнения учебных заданий. Не забудь найти время для отдыха. Выполняя учебные задания, следи за временем: 45 минут трудимся, 15 минут отдыхаем.

5. Внешняя упорядоченность задает основу внутренней организованности. Регулярно проводи уборку помещения, где живешь. Заправляй кровать. Переодевайся из пижамы в комфортную для тебя одежду. Подготавливай рабочее место перед занятиями.

Планируй и ставь обозримые цели

1. Смотри в будущее. Думай о перспективах. Представь себе: когда закончится этот период «вынужденных каникул», как бы ты хотел (а), вспоминать о нем, за что похвалить себя?

2. Рассматривай ситуацию как ресурс, источник чего-то нового. Задавай себе вопрос: «Чему важному я могу научиться в нынешней ситуации?», «Как я могу с пользой для себя провести время?».

Общайся

1. Взаимоподдержка помогает справляться с тревогой и унынием. Звони родным, созванивайся или списывайся с близкими друзьями.

2. От непрерывного общения и пребывания в одном пространстве люди быстро устают и начинают ругаться. Выделяй время, чтобы побыть в тишине и в одиночестве. Делай паузы в общении.

3. Вспомни любимые занятия, которые объединяют всю семью. Смотрите кино, играйте в настольные или компьютерные игры, снимайте семейное видео, слушайте подкасты, аудиокнижки, любимую музыку, готовьте любимые блюда.

Забиться о себе

1. Сохраняй позитивный настрой. Старайся ежедневно делать что-то приятное для себя.

2. В здоровом теле – здоровый дух. Наладь регулярные занятия спортом. Старайся больше двигаться, ходи пешком.

3. Чрезмерное количество информации перегружает мозг человека. Ограничь количество времени в социальных сетях, информационных порталах, меньше смотри телевизор.

4. Ищи способы внести разнообразие. Готовь вкусную еду для себя и близких. Вноси небольшие изменения в окружающую обстановку. Занимайся творчеством. Учись новому.

Организация деятельности в течение дня

Практические рекомендации «Формирование навыков самоорганизации и адаптации» (по Велькову А.И.)

Как рационально распределить силы во время занятий.

Если:

- замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
- чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
- знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает

быстрая утомляемость.

То:

- наиболее трудную работу делай вначале;
- не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и после;
- все необходимое для работы приготовь заранее;
- посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;
- постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

Если:

- замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
 - чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
- наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы; лучше всего работается в конце.

То:

- вначале делай легкую работу;
- вначале сделай всю подготовительную работу;

- вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
- постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

Как повысить свою работоспособность

- Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
- Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем расписании дня.
- Откажитесь от употребления чая, кофе, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
- Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
- В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
- Ежедневно делайте физические или психофизиологические упражнения для поддержания работоспособности.
- Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.

Гигиена умственного труда

- Оптимально варьируйте труд с отдыхом.
- Не переутомляйтесь.
- Отдыхайте разумно.
- Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.
- Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.
- Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.
- Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.
- Соблюдайте привычный темп работы.
- Перерывы не делайте слишком часто.
- Не поддавайтесь ложной усталости.
- Помните о том, что «утро вечера мудренее».
- Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.
- Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.
- Рационально и аккуратно питайтесь.
- Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

Как рационально использовать время

- В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
- Заведите специальный календарь для планирования.

- Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
- Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
- Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
- Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
- Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
- Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
- Бегло просматривайте заголовки и заключения.
- Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
- Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
- Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
- Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
- Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
- Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

Гимнастика для мозга или Психокинезиологические упражнения

В условиях ДО полезна будет образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга. *Образовательная психокинезиология* – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

Комплекс гимнастики мозга

Все движения комплекса гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на **три блока**:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

- Упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации (движения конечностями перекрестно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрестного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Предлагаем комплекс упражнений, включающий все три блока. Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.

1. Кнопки мозга

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.

Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

2. Горизонтальная восьмерка

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмерку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмерку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за ее стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на небе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счет «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмерки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счет «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрестной позе несколько минут то произойдет гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

3. Перекрестная марионетка (для правого полушария).

Упражнение выполняется стоя. На счет «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага: *Первый шаг:* легкое усилие мышцы ноги – 7 сек. *Второй шаг:* сильное усилие – 7 сек. *Третий шаг:* доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать ее, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

4. Перекрестная марионетка (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

5. Слон

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную

восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

6. Перекрестные шаги

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.

7. Крюки

Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в —замок— и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к небу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрестное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твердым небом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

8. Думательный колпак

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз. Упражнение выполняется 4 раза.

Учебные навыки: понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект – тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.

5 упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков (14-16 лет)

Упражнение № 1. Мотивация

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит посильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

Упражнение № 2. Дыхательные техники

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

Упражнение № 3. Расслабляющая медитация

Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с темными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположиться в кресле и на диване и помечать под расслабляющую музыку.

Упражнение № 4. Палочка вырuchалочка. Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу.

Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

Упражнение № 5. Арттерапия

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.

Видов и методов терапии искусствомна сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым. К основным и наиболее распространенным методам арт-терапии можно отнести следующие:

Методы арт-терапии	Описание
изотерапия	лечение рисованием или другим изобразительным искусством
мандалотерапия	основанная на использовании мандал
музыкальная терапия	терапия музыкальными произведениями
МАК	техника, основанная на использовании метафорических карт ассоциаций
песочная терапия	терапия с применением песка
сказкотерапия	лечение сказками
куклотерапия	куклы спешат на помощь, терапия куклами
библиотерапия	лечение, основанное на религии
фототерапия	набор психотехник, для лечебно-коррекционного применения фотографии
танцевальная терапия	вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве
кинотерапия	просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога
драматерапия	театр-драма как средство и метод лечебной терапии
глинотерапия	применение глины в лечебных целях

Рекомендации родителям по выстраиванию конструктивных детско-родительских отношений в условиях дистанционного обучения детей

Дистанционное обучение: как начать?

Любое обучение требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины. В этом плане младшим школьникам, безусловно, будет сложнее всего, так как у них эти навыки еще только формируются, и абсолютному большинству из них нужна контролирующая и направляющая помощь взрослого. Даже онлайн - уроки для первоклассника - это достаточно сложно.

Что делать?

Выделите направления, в которых вам нужно двигаться:

- чтение (выберите интересные сказки и рассказы),
- письмо и развитие мелкой моторики (в сети сейчас масса прописей, развивающих упражнений и раскрасок),
- постоянное пополнение бытовых знаний (тут на помощь придут развивающие фильмы и мультфильмы),
- развитие навыка счета (снова ищем развивающие тетради и тренажеры, можно устроить дома игру в магазин и т. д.)

Большую часть этого можно и *нужно делать в игровой форме*. Но, например, выполнение задания по письму и математике можно оформить в виде уроков за рабочим столом, чтобы ребенок не отвлек от этой формы обучения.

С подростками тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в классе, например, обучаясь дома, куда сложнее. Тут тоже потребуются помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.

Педагоги и психологи не рекомендуют использовать денежные методы поощрения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а

запросы у ребенка растут — вы же не хотите, чтобы в обмен за сданные ЕГЭ ребенок потребовал у вас автомобиль?

Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить.

Если даже в обмен на отличную оценку в четверти вы покупаете ребенку обещанное, сделайте акцент на том, что он смог сосредоточиться, мобилизовать себя и обрести новые знания.

Детям нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.

Поначалу все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребенка в этом интересе, обсуждайте с ним способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями, помогите подключить камеру и проверить микрофон и т. д. Некоторые советуют даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки.

Соблюдайте режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы. Ребенок может дать себе незначительные поблажки (вставать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы), но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Это поможет ребенку в первые же дни почувствовать ритм учебы.

Так же, как и в школе, на время уроков стоит *ограничить использование мобильных телефонов в неучебных целях*. Не нужно идти в этом вопросе на конфликт, постарайтесь договориться с ребенком о времени «развлечений».

И помните, что *прежде чем полностью лишить ребенка чего-то, нужно предложить ему альтернативу*. Будет удачно, если этой альтернативой будет время, проведенное вместе с вами — за играми, просмотром и обсуждением фильмов, приготовлением еды, занятиями спортом, да мало ли что можно еще придумать!

Не забывайте о физкультуре, рисовании, музыке. Мало того, что эти предметы стоят в расписании, и программа по ним также должна выполняться — все эти занятия помогают снять стресс и переключиться. Так что когда у вашего ребенка физкультура или рисование — по возможности присоединитесь к нему и снимите и свой стресс заодно.

И напоследок — самое главное.

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка.

Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком многого (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). *Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов.*

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно

отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалейте объятий.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

Очень важна организация рабочего места. Рабочее место школьника в домашних условиях должно быть правильно организовано:

- Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.
- Свет должен падать слева, а если ребенок левша – справа.
- Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.
- Стол желательно с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.
- Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.
- Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребенка.
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным.
- Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребенка на столе, для записей на бумаге.
- Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребенка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребенок его не использует.
- Стул с невысокой спинкой, соответствующий росту ребенка.
- Рабочая поза – сидя с прямой спиной, ступни касаются пола, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленном и тазобедренном суставе.

- Расстояние от глаз до тетради□/□книги – не менее 25–35 см (1–4-й классы) и не менее 30–45 см (5–11-й классы), до экрана – не менее 50 см!
- Длительность статического положения в позе сидя не должна превышать 15–20 минут.
- Для профилактики нарушения зрения и осанки каждые 15–20 минут важно устраивать физкультминутки!
- Регулярно проветривайте помещение не менее 5–10 минут.

Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребенка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем. Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером в свободное от учебы время.

***При работе с планшетами и электронными гаджетами ВАЖНО
соблюдать зрительный режим!***

Обязательно каждые 5–10 минут делать небольшой перерыв в работе на компьютере, а каждые 20–30 минут (для начальных и средних классов) или 40 минут (для старшеклассников) выполнять упражнения для снижения напряжения глаз:

- гимнастику по Аветисову;
- упражнение «20/20/20»;
- упражнение «Метка на стекле».

Ученики, которые пользуются оптической коррекцией (очки, мягкие контактные линзы), продолжают ее использование в прежнем режиме и во время дистанционного обучения.

В свободное от учебы время рекомендовано ограничить использование ребенком любых электронных носителей (в том числе ТВ) до 20–30 минут в день.

Как родителям помочь детям учиться дистанционно

- Составьте режим дня ребенка. Рационально планируйте сон, питание, занятия, определите время для самостоятельного обучения.
- Поддерживайте обратную связь с учителями. При затруднении усвоения материала обратитесь к классному руководителю и учителям предметникам.
- Создайте условия для учебы. Место для учебы должно быть удобным, спокойным, уберите все посторонние предметы.
- Следите за выполнением заданий. Осуществляйте контроль выполнения домашних заданий.
- Поддерживайте детей. Будьте советником и наставником. Обсуждайте с ними трудности и успехи в обучении.

- Преимущество дистанционного обучения в том, что оно способствует развитию самодисциплины, самообучения и критерияльного мышления.

Режим обучения в дистанционной форме

Организация досуга

Режим дня ребенка должен включать в себя время для занятий любимыми видами деятельности: чтения литературы; занятия музыкой, рисования, творчества; физической активности. Разнообразие деятельности улучшит настроение ребенка и сделает день интересным.

Помощь в семье

Важно распределять обязанности по дому между членами семьи. Полезно включать ребенка в выполнение домашних дел: уборку помещений, мытье посуды, уход за растениями и домашними питомцами. Регулярная помощь семье способствует формированию чувства ответственности, трудолюбия, сделает ребенка более самостоятельным и уверенным в собственных силах. Продолжительность трудовой деятельности:

1–4-й классы – не более 30 минут;

5–8-й классы – 40 минут;

9–11-й классы – 1,5 часа.

Все поручения взрослых и помощь ребенка по дому должны учитывать его возраст, интересы и физические возможности.

Выполнение домашнего задания:

Выполнять домашнее задание следует после еды и отдыха. Высокая продуктивность деятельности и качественное выполнение работы у детей сохраняется:

в 1-м классе – не более 1 часа (включая 15-минутный перерыв)

во 2 классе – не более 1,5 часов

в 3–4-м классах – не более 2 часов

в 5–6-м классах – не более 2,5 часов

в 7-м классе – не более 3 часов

в 8–11-м классах – не более 4 часов

Построение конструктивных взаимоотношений между родителями и детьми дошкольного возраста в условиях самоизоляции

В условиях самоизоляции трудно удержать баланс в детско-родительских отношениях, а особенно тем родителям, у которых растут дошкольники. Жизнь многих родителей, чьи дети еще не ходят в школу, и так мало чем отличается от самоизоляции. Родители проводят дома кучу времени, пытаясь развлечь настойчивого трех - пятилетку. В данных методических рекомендациях мы хотим поделиться знаниями, чем родителям занять ребенка, как реагировать на то, что он капризничает, и как освободить время на себя в условиях 24/7.

Первое, что мы делаем – это не доводим до предела. Работаем на опережение и не доводим до капризов. Основная причина – столкновение интересов. Ребенок хочет одного, а мама требует другого, и начинается

перетягивание каната. Бросьте канат: вы взрослый, которому не надо доказывать авторитет, статус и значимость. Перед вами маленький ребенок, который не находит выхода. У каприза всегда есть объективная причина: усталость, погода, болезнь, недостаток общения, неадекватные воспитательные воздействия, возбуждающая среда, духота и миллион разных поводов. Возьмите паузу, эмоционально отстранитесь от ситуации, и вы быстро поймете, в чем причина каприза, а значит, что нужно делать.

Поберегите себя! Лучшие лишний раз разрешить ребенку исследовательскую деятельность, чем яростно отстаивать чистоту квартиры и жесткость правил.

Не пренебрегайте режимом. Основное условие здоровой психики – режим, когда нервная система малыша точно знает время приема пищи, гигиенических процедур, дневного сна, зарядки и время прогулок.

Также остановить капризы могут и множество микросредств: отвлечь, организовать занятие, подвигаться, попить водички или включить песенку. Но хит-парад возглавляет игра! Если вы начнете превращаться в героя сказки или персонажа из жизни (врач, спасатель, директор зоопарка или водитель подводной лодки) и пригласите в эту игру ребенка (превращением волшебной палочки или другим игровым атрибутом), то любой каприз сразу прекратится. Конечно, от вас потребуются эмоциональные затраты, вы должны поверить в игровое чудо и прожить его по-настоящему! Но сравните эмоциональные затраты на игру и на то, чтобы справиться с детской истерикой. Игра того стоит! *А еще обратитесь за похвалой к близким: в ситуации 24/7 надо повышать ресурсы! К мужу, старшим детям, бабушке – пусть похвалят вас, расскажут, какая вы замечательная мама. Похвалите себя сами, причем в присутствии ребенка.*

Второе: счастливая мать – счастливые дети!

Банальный, но верный лозунг. Поэтому у родителя должно быть время на себя. Конечно, можно чем-то заняться во время дневного сна ребенка или попозже лечь спать, выкроив время для собственных интересов, но сном лучше не жертвовать: это обернется раздражением и накапливающейся усталостью. Поэтому в первую очередь меняем отношение к проблеме. Отпустите чувство вины по поводу того, что вы не испытываете бесконечную радость от общения с ребенком: это естественно. У каждого человека, помимо потребности в общении, любви и заботе, есть другие желания и интересы. Если ребенок постарше, то хорошим тоном будет мамина заявка о праве на пару часов персонального времени. Обязательно объясните ребенку, когда вы сможете поиграть с ним. Такая заявка будет еще успешнее, если до этого вы активно взаимодействовали с ребенком и внутренне уверены, что имеете право на собственное время. *Когда родитель убежден в своей правоте, ребенок его слышит. Если вы мучаетесь чувством вины, то ребенок сразу почувствует слабость.*

Давайте ребенку домашние поручения, и, пока он, например, режет салат (с помощью пластикового ножа это доступно даже дошкольнику), займитесь собой. А потом похвалите юного повара и не забудьте презентовать произведение кулинарного искусства всем членам семьи.

Приобщайте ребенка к своим хобби. Возможно, вместе вы сможете и реализовать свои задачи, и поддержать его активность. Самое подходящее внутреннее состояние для общения с детьми – «Мы вместе открываем мир!». Посмотрите на мир глазами ребенка, и каждое ваше впечатление будет умножаться. Пробуйте новые виды активности: тазик с подкрашенной водой, кастрюлька с разноцветными макаронами, горшок с рассадой.

Вот несколько идей с помощью подручных материалов вы можете развлечь ребенка, даже если ему надоели все игрушки:

- **Борьба сумо.** С помощью папиной футболки и подушек можно устроить сражение. В большую футболку помещаются маленькие дети и мягкие подушки. Чем шире окажутся бойцы в обхвате, тем безопаснее поединок.

- **Рисование на бутербродах.** Радугу на тостах и делать, и есть очень весело. Ингредиенты: хлеб, сгущенное молоко, пищевой краситель. Несколько капель краски растворите в сгущенке, разрисуйте хлеб чистыми кисточками. Приятного аппетита.

- **Игры с разноцветным рисом.** Ингредиенты: рис, белый уксус, пищевые красители, чистые пакеты. Разведите красители в небольшом количестве уксуса. Положите горсть риса в полиэтиленовый пакет, вылейте туда краску, плотно завяжите и перемешайте рис, чтобы прокрасить всю крупу. Детям, кстати, нравится и сам процесс перемешивания, когда можно вдоволь крутить и тискать пакетик, и результат. Прокрашенный рис нужно просушить и использовать для картинок, аппликаций и всевозможных поделок.

- **Масса для лепки своими руками.** Сделать массу можно за пару минут, а развлекаться с ней дети будут часами. Понадобятся: клей ПВА (240 мл); борноокислый натрий, также известен под названием «бура», продается в хозяйственных магазинах и в отделах для садоводов (чайная ложка); вода и пищевые красители. Перемешайте в миске клей с водой, добавьте несколько капель красителя. Растворите буру в половине стакана теплой воды и влейте раствор в цветной клей, продолжая размешивать массу. Когда масса загустеет и станет тянуться, помешайте ее руками, как тесто, и через несколько минут у вас в руках окажется пластичная масса, которая не липнет к поверхностям и не пахнет! Из нее можно даже надувать пузыри.

- **Настольные игры с печеньем.** Купите двухцветное печенье, шоколадное с одной стороны и ванильное с другой. Сделайте доску для игры: наклейте полоски цветной липкой ленты на квадратную основу. Чем старше дети, тем больше ячеек можно включать в игру. Используйте печенье вместо фишек для игры в реверси. Обычные шашки тоже можно заменить зефиром или печеньем. После игры фишки можно съесть.

- **Домик для кукол своими руками.** Один день делаем - неделю играем! Набор для архитектурного творчества: обувные коробки, скотч, бумага для папье-маше, бумага для скрапбукинга или обои, краски, канцелярский клей, газеты. Вставьте обувные коробки друг в друга под углом 90 градусов. Из двух коробок получится один угол дома и один этаж. Конструкцию можно делать любой, в зависимости от полета фантазии. Скрепите коробки между собой скотчем. А дальше у кого какая фантазия.

- **Пластиковые шары и малярный скотч: активные игры дома.** Пластиковые шарики и стаканчики можно использовать для активных игр дома. Нанесите малярным скотчем разметку на пол или на ковер, чтобы определить границы игр. С помощью таких нехитрых средств можно: сыграть в классики, а пластиковая чашечка выступит в роли шайбы; нарисовать на полу мишень, выигрывать будет тот, чей шарик закатится ближе к центру; устроить соревнования по прыжкам в длину, отмечая рекорды полосочками скотча и т.д.

- **Наклейки своими руками.** Рисование будет увлекательным, если превратить рисунки в наклейки. Для этого нужно просто дать детям самоклеящуюся бумагу вместо обычного альбома. Развиваем воображение и мелкую моторику. Вот такие идеи провести приятно время со своим ребенком.

Игры и игрушки

Здесь важно учитывать возраст детей.

Для малышей, пока они не видят, нужно освободить тихонько игровую зону от лишних игрушек (это будет «банк»). Если спросит ребенок, о какой-то конкретной игрушке, сказать, что она скоро «подойдет», а остальные «спят, гуляют» и т. п. Но скорее всего, ребенок и не вспомнит. Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике или в манеже. Практика горы игрушек ошибочная: множество ярких предметов рассеивает внимание, угнетает творчество, невротизирует. Педагог Фребель рекомендовал для ребенка одну игрушку в месяц (!), лишь тогда это будет подлинная игра-познание, а не манипуляция. 3-5 игрушек перед ребенком вполне достаточно, после можно, какие-то, убрав, заменить на другие из «банка».

Для дошкольника можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

Младшим школьникам и даже подросткам можно ненавязчиво предложить увлекательный «КВЕСТ - карантин», где главный герой Вирус может превращаться (мутировать), прятаться и убегать, а его ищут и сажают в особую клетку на замок и так далее – на помощь бурная фантазия ребенка.

Старшеклассникам дать задание «разработать вакцину» и написать свою инструкцию о защите, поговорить о социальной ответственности каждого не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей, в соответствии с девизом «Если бы президентом был я». Дети могут подключать сверстников, друзей и обсуждать стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – вбросить идею.

Совместная деятельность

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков,

вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно – будет апрель). Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при посильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское творчество

Детское художественное творчество: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь настоящий простор для подлинной креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.

Рекомендации родителям по выстраиванию конструктивных детско-родительских отношений в условиях ДО

Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях, как помочь в организации дистанционного обучения, как сохранить теплые и доверительные отношения в сложных условиях?

Общие принципы

Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.

Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.

Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.

Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.

И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование взрослых и детей. На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.

Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.

Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сгодится подушка в двойной наволочке.

Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите тему с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

У нас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье: это игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом

Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию - через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания - через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Поощрять физическую активность ребенка. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже, если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение - через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен

кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Рекомендации для установления доверительного контакта с трудным ребенком в семье

1. Будьте вежливы в обращении.
2. Не давайте оценочных суждений его личности.
3. Будьте доброжелательны и внимательны к действиям ребенка.
4. Стройте общение на темы собеседника, поддерживайте его интересы.
5. Будьте честным и открытым при взаимодействии.
6. Будьте отзывчивым и заботливым родителем.
7. Будьте рациональным. Не навязывайте свое общение.
8. Говорите – меньше, а слушайте – больше.
9. Не делайте больших пауз в общении. Можно при этом задать вопросы или что-то рассказать.
10. Будьте уравновешенны и терпеливы.
11. Говорите четко, находясь рядом (не кричите из далека).
12. Позволяйте ребенку иметь личное пространство, где ему можно уединяться.

Рекомендации для раскрепощения ребенка и снижения внутреннего напряжения

- Ежедневно говорить ласковые слова, хвалить за что-то;
- не сравнивать с другим ребенком (братом (сестрой));
- больше положительных эмоций в ходе общения (в течение дня);
- ситуации удовлетворения должны преобладать над не удовлетворением потребностей ребенка;
- при требованиях к нему учитывать эмоциональное состояние ребенка;
- быть одинаково требовательным ко всем детям в семье;
- уважительным тоном обсуждать с ребенком его обиды, отказы, слезы;
- объяснять, почему «нельзя»;
- еженедельно организовывать семейный досуг (игры, уборка/разбор чего-либо, просмотр фильмов и т.п.);

- создавать спокойную обстановку в семье уравновешенностью эмоций и речи;
- установить четкий режим дня (личного времени, питания, сна, семейного досуга и др.).

Рекомендации для взаимодействия с инертным (медлительным) ребенком

- Настроиться на ожидание отклика, не требовать немедленного включения в работу, так как активность инертного ребенка в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно;
- совместно установить правила и обсудить требования взаимодействия в семье, так как такому ребенку необходимо время на принятие и отработку нового; он чаще следует принятым стандартам, избегает импровизации;
- в момент выполнения заданий, игровой ситуации не следует отвлекать, переключать внимание на что-либо другое;
- нужно избегать ситуаций, когда требуется быстрый ответ действие или на неожиданный вопрос;
- создавать спокойную и уважительную обстановку в семье;
- предоставлять личное время и свободу выбора ребенку в семейном досуге.

Правила работы с медлительным ребенком

- Утром, при подготовке к урокам, *важно рассчитывать время* так, чтобы дать ребенку возможность встать, умыться и позавтракать спокойно, в его собственном темпе. Для этого, возможно, придется раньше лечь спать и раньше вставать.
- Для медлительного ребенка очень важны *привычные условия работы*. Если у него есть собственный письменный стол, если он приступает к домашним заданиям всегда в одно и то же время, то его психике проще быстрее включиться в работу.
- Медлительному ребенку *трудно переключаться* с одного вида работы на другой. Не нужно озадачивать его неожиданными вопросами, пока он занят предыдущим заданием.
- Старайтесь избегать ситуаций, когда от ребенка нужно получить быстрый устный ответ на неожиданный вопрос. Необходимо предоставить ему *время на обдумывание* и подготовку.
- Не работать на «скорость».
- У медлительных детей часто плохо развита координация движений, поэтому полезно использовать специальные упражнения для развития моторики. В процессе выполнения этих упражнений можно одновременно тренировать темп и скорость движений.
- При выполнении домашних заданий с медлительными детьми *не рекомендуется делать перерывы по время занятий по одному из предметов*, поскольку заново включиться в работу ребенку будет сложно. Лучшая схема такова: позанимались математикой – отдохнули – начали заниматься письмом.

- Чтобы ребенок успевал уловить мысль и действия учителя, рекомендуется *идти на шаг впереди*, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке. Допустим, если на ближайшем уроке дети будут изучать виды животных, можно посмотреть научно-популярный фильм о животных планеты, чтобы ребенок уже частично включился в контекст темы.

- Медлительные дети часто тревожны и, как следствие, не уверены в себе. Работайте только на *«положительном подкреплении»*: при неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький, успех подчеркните. Это будет самым лучшим стимулом для ребенка.

Правила работы с гиперактивным ребенком

- Обязательно соблюдайте *режим дня!* Вставать, обедать, делать уроки, отдыхать в одно и то же время, даже в выходные дни. Это особенно важно для таких деток. У ребенка с СДВГ низкий уровень нейродинамики, поэтому он быстро устает и выключается из процесса.

- По возможности *придерживаться единой системы требований*.

- Гиперактивные дети очень чувствительны к похвале. Их нужно стараться *чаще поддерживать, хвалить*. В данном случае нет опасности перехвалить.

- При разговоре старайтесь *смотреть ребенку в глаза*, можно держать ребенка за руки.

- Инструкции даем короткие, пошаговые.

- При выполнении домашней работы лучше *делить упражнение* на несколько коротких блоков /частей.

- Ребенку будет легче, если при выполнении домашней работы перед ним будет *план действий*:

- сесть;

- достать учебники и тетрадь;

- посмотреть задание и т.д.

- Новые требования вводите заранее, постепенно, чтобы ребенок успел привыкнуть. Можно вывесить их на видном месте и периодически к ним возвращаться. Требований не должно быть много, но они должны быть четкими, понятными. О каких-то важных событиях или планах гиперактивному ребенку тоже лучше говорить заранее, тогда не будет столь бурной реакции.

- *Обстановка в семье* должна быть по возможности комфортной, спокойной; это поможет уравновесить эмоциональный фон ребенка.

Рекомендации для снижения агрессии у ребенка

При повседневном общении с ребенком:

- постоянство и последовательность в требованиях к ребенку;

- соблюдение равновесия собственных эмоций (не демонстрировать агрессивные действия при ребенке и не направлять их на ребенка);

- предугадывать агрессивные действия и сдерживать их (переключением, снижением или легким повышением тона голоса, юмором, вопросом и т.д.);

- ежедневно замечать и поощрять за правильное поведение, успех в общении и досуговой деятельности ребенка;

- объяснять плохой поступок (действие) на примере поведения других, почему так «нельзя»;

- не обращать внимание на мелкие агрессивные действия (плевок, кидание игрушки, постукивание по полу предметом и пр.), не превышать их значимость, игнорировать их (молчанием, отводом глаз, молчаливым уводом ребенка от ситуации и др.);

- говорить правду, то есть не лгать ребенку, не вводить его в заблуждение;

- ежедневно проявлять заботу и любовь (особенно утром, перед сном);

- обсуждать решения ребенка, категорично не отказывать;

- давать ребенку минимум свободного времени, то есть занимать его досуг (желательно совместно выполнить бытовые дела, поиграть, творческие виды деятельности и т.д.);

- оценивать действия ребенка, а не личность;

- давать высказаться (проговорить,отреагировать эмоции);

- часто и сразу не отказывать в помощи ребенку, максимально удовлетворять его потребности, не исключая установленные правила социального поведения и общения;

- сохранять положительную репутацию ребенка в его присутствии при общении с родственниками и знакомыми (очно или по телефону);

- наказания не должны унижать ребенка, ущемлять его достоинства;

- учить ответственности за свои действия (с помощью примера, поощрения верно сделанного, шанса на исправление и т.д.);

- исключить в обращении к ребенку приказы, угрозы, повышенный тон, подкуп и т.п.;

- воспринимать ребенка таким, какой он есть!

При агрессивных действиях ребенка:

- максимальное проявление самоконтроля эмоций (удержание эмоционального равновесия, проявление сдержанности, доброжелательного тона голоса и т.п.);

- не винить в агрессии (споре, конфликте, драке и т.д.), индивидуально уважительно объяснять плохой поступок (действие), почему так «нельзя», когда ребенок успокоился;

- можно использовать в спорных ситуациях принцип «оба правы» (при спорах со сверстниками);

- не преувеличивать значимость агрессивных действий (долго не обсуждать, не вспоминать в другие дни и ситуации, не приписывать иные смыслы агрессивным действиям и пр.);

- быстро разобрать и свернуть ситуацию, можно проговорить эмоциональное состояние ребенка («ты злишься, потому что тебе обидно», «ты

обижен, потому что тебе не дают играть одному» и т.д.), чтобы отреагировать переживания;

- активно выслушать точку зрения ребенка (детей) на проявленные агрессивные действия;
- сохранять положительную репутацию ребенка («ты хороший», «тебя мы любим») в общении;
- вынужденные наказания не должны унижать ребенка;
- объяснять, показывать альтернативные способы поведения агрессивным действиям;
- ответственность за разрешение ситуации, ее продуктивный выход взрослый должен брать на себя!

Внеурочная деятельность младшего школьника во время ДО

1. Играть в настольные игры или смотреть кино.

Такое совместное времяпровождение не только спасет от скуки, но и сплотит вас и ваших близких (если, конечно, речь не идет о «Монополии», которая, по мнению многих, сеет только раздор и смуту). Важно ориентироваться на то, что интересно и полезно для всех членов семьи.

2. Писать книги. Стать домашним писателем не так уж сложно, достаточно вооружиться бумагой, ручкой, карандашами и фантазией. Кто-то будет работать над сюжетом, а те, кто ни писать, ни читать еще не умеют, могут представить себя иллюстраторами.

3. Сажать цветы - это просто, дешево и полезно. Для этого вам понадобятся только горшок, мешочек с землей и семена.

4. Устроить семейные чтения.

5. Играть в прятки. Старый добрый способ заработать передышку от активных игр и спокойно выдохнуть.

6. Создать собственную галерею рисунков.

7. Устроить математическую олимпиаду. Это поможет детям развить навыки счета, а их родителям устроить мозгам разминку, потому как некоторые задачи в учебниках математики под силу решить только «избранным».

8. Устроить конкурс на лучший бумажный самолет.

Можно даже сделать сразу несколько номинаций: на самый безумно раскрашенный фюзеляж, самый долгий полет, самый невероятный винт.

9. Испечь «что-нибудь вкусненькое» вместе.

Часто детям хочется чего-нибудь «этакого», и совместная готовка отличный способ не только испечь вкусный пирог, но и увлечь ребенка самим процессом. Готовя с мамой, дети учатся быть терпеливыми и следовать инструкциям. Дайте им поэкспериментировать с начинкой и декором, и они тут же поймут, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

10. Пускать пузырьки.

Можно научить ребенка делать мыльные пузыри из жидкого мыла, шампуня или средства для мытья посуды. Напомним, что выдувать их можно даже через обычную коктейльную трубочку.

11. Писать письма.

Вместо звонка или смс можно написать бабушке настоящее письмо. Это поможет развить грамотность и навыки письма.

12. Пойти в импровизированный поход

«Импровизированный» – потому что из дома выходить вам при этом не придется! Зачем палатка, когда можно сделать шалаш из одеял? Да и костер разводить необязательно – зефир можно пожарить в микроволновке. Главное не забыть взять с собой «в поход» хорошее настроение и дух авантюризма.

13. Организовать соревнование на самую чистую комнату.

И снова, главное – запастись призами и терпением.

14. Собирать пазлы.

15. Заниматься декоративно-прикладным искусством.

Картон, маркеры, обрезки бумаги, мелки – все, что угодно подойдет для создания шедевра. Из подручных материалов можно делать, аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов. Главное – выделить для «мастерской» свободное от дорогих ковров и мебели пространство. И, безусловно, если в доме живет будущий дизайнер одежды, стоит предупредить его, что шторы не самая подходящая для кукольного наряда материя.

***Эффективность психологических рекомендаций требует
выполнение следующих условий:***

- постоянство применения рекомендаций в процессе воспитания, обучения и общения с ребенком;
- использование рекомендаций всеми участниками педагогического взаимодействия (папой, мамой, бабушкой, дедушкой, тетей, дядей, воспитателем, учителем и др.), которые на данный момент проводят больше времени с ребенком;
- выполнять рекомендации с учетом имеющихся индивидуальных особенностей развития и опыта ребенка.

Памятка для учителя – Как помочь себе?

Беспокойство о родных и близких, чувство неопределенности, работа в дистанционном формате с детьми и их родителями, коллегами, большие нагрузки, условия нестабильности – все эти и другие факторы могут привести к эмоциональному выгоранию.

Проверьте себя, используя эту шкалу:

Высокая эффективность работы, преимущественно хорошее настроение и мотивация к труду, удовлетворенность результатом.	Признаки эмоционального выгорания отсутствуют
Повышенная или пониженная чувствительность, скука, тревога или раздражение при мыслях о работе, трудности в общении с коллегами, эффективность работы снижена, пессимизм.	Есть некоторые признаки эмоционального выгорания
Бессонница и чувство истощения, головные боли, отсутствует желание/силы работать, сложно контролировать свое состояние, депрессия, апатия или тревога, эффективность работы низкая, негативизм.	Явные признаки эмоционального выгорания

Помогите себе:

1. Признайте, что Вы не идеальны. Не ругайте и не критикуйте себя, если Вы не справляетесь или испытываете негативные чувства – Вы просто человек, а не робот. Трудности – это не только проблемы, но и точки роста!

2. Заботьтесь о себе: старайтесь уделять время сну и отдыху, правильно питайтесь, по возможности переключайтесь на другие дела (работа по дому, общение с родными и друзьями, забота о домашних животных, физические упражнения и т.д.).

3. Снизьте нагрузку, не работайте по праздникам и выходным. Возможно, для этого стоит пересмотреть организацию времени и места работы в будние дни, а также поделить дела на «важные», «срочные» и просто «срочные, но не очень важные».

4. Правильно отдыхайте: уменьшите количество разговоров или отключите телефон и исключите посещение социальных сетей, уделите время себе и семье, любимому хобби, читайте и смотрите только интересные и приятные для Вас книги и фильмы.

5. По возможности делайте физические упражнения, но не перегружайте себя чрезмерной нагрузкой.

6. Попробуйте заняться медитацией или дыхательными практиками, хотя бы по 15 минут в день. Есть много приложений для телефона или видео на YouTube, Instagram, где Вы можете найти советы о том, как медитировать или делать упражнения.

7. Планируйте свое дела заранее и старайтесь по возможности их выполнить (например, на неделю, на день). Но все-таки, если вдруг не смогли – см. пункт 1.

8. Обращайтесь за помощью к тем, кому доверяете – это могут быть члены семьи, друзья, коллеги, психолог и др.

9. Помните, что работа всего лишь часть Вашей жизни, да, емкая, но не единственная.

Техники для профилактики эмоционального выгорания

Памятка для учителя

Признаки выгорания:

- Истощение – недостаток энергии для выполнения основных задач.
- Отрешенность – умственное дистанцирование от работы и цинизм по поводу ее важности.
- Неэффективность – потеря производительности и удовлетворения.

Если из трех перечисленных признаков эмоционального выгорания Вы находите у себя хотя бы два, то у Вас есть признаки эмоционального выгорания.

Попробуйте применить дыхательные упражнения (глубокое/диафрагмальное дыхание), медитацию, хотя бы 3 раза в день по 3-5 минут.

Если признаки выгорания сохраняются, Вы можете использовать 2 техники – диалога и проживания образов (методика самосовладания).

Синдром эмоционального выгорания – это состояние, когда человек не справляется со своим психическим состоянием, в частности, со своими чувствами или эмоциями.

Изучите основной список чувств:

- радость
- грусть – печаль – тоска
- волнение – тревога – страх
- спокойствие
- раздражение – злость – гнев

Техника диалога:

- Выбрать одно из перечисленных чувств (нужно выбрать одно, самое выраженное в данный момент).
- Назовите это чувство вслух для себя (например, страх или тревога).
- Представьте это чувство в виде определенного образа (в виде предмета или чего-то неопределенного, непонятного).
- Попробуйте вступить в диалог с этим образом, например: «Ты, моя тревога, зачем ты сейчас со мной? Чего ты хочешь?». После каждого вопроса прислушайтесь к себе и, если Вы будете внимательны, то получите ответ.
- Попробуйте с ним договориться: «Ты – моя тревога, прошу тебя, не приходи так часто, сейчас оставь меня, а потом, когда я буду в другой ситуации, ты можешь вернуться».
- Если это Вам удастся, то перейдите к более сложной форме диалога, например: «Ты, моя тревога, ты мне нужна, ты мне помогаешь переживать за свое состояние, заботиться о своем здоровье, думать о качестве своей работы. Спасибо тебе за это!».

После каждой формы диалога попробуйте обращаться к первоначальному образу и наблюдать, как он меняется.

Техника проживания образов

Наши проблемы, неприятные образы и состояния связаны с тем, что мы пытаемся с ними бороться, подавлять, вытеснять. Как правило, это неэффективно, потому что эти эмоции и образы накапливаются. Чтобы этого не происходило, и мы могли справляться со стрессом, эти чувства и образы нужно проживать (техника проживания образов):

- Представьте свои мысли, переживания в виде образов. Посмотрите внимательно - это могут быть понятные образы (в виде конкретных предметов, которые легко описать и назвать) или непонятные образы (темное, серое, какое-то мелькание).
- Сосредоточьтесь на этом образе.
- В состоянии напряжения проследите за образом, каким бы неприятным или тяжелым он ни был для Вас, не обманывая себя, не прерывая наблюдение, проживите этот образ, т.е. следуйте за ним и наблюдайте, как он меняется.
- Пусть образы Вас не пугают, идите за ними. Если Вы их проживете, они не будут накапливаться, будут меньше вызывать напряжение и стресс, в частности, эмоциональное выгорание и его симптомы (головные боли, бессонница и др.)