**ПРИДНЕСТРОСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

**Управление молодежной политики**

**и социально-психологической поддержки**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ГОУ «ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Г.ШЕВЧЕНКО»**

**В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ**

*Сборник методических рекомендаций для преподавателей, обучающихся и педагогов-психологов организаций профессионального образования*

УДК 37.013.77-053.6(072,8)

ББК Ю962 – 6р

О13

*Составители:*

Л.В. Скитская, доцент, кандидат педагогических наук, проректор по образовательной политике и менеджменту качества обучения ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

В.В. Ени, профессор, доктор педагогических наук, проректор по молодёжной политике ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

И.В. Клименко, доцент, кандидат психологических наук, начальник Управления молодежной политики и социально-психологической поддержки студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Ю.С. Бондаренко, доцент, кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

**Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса ГОУ «Приднестровский Государственный Университет имени Т.Г. Шевченко» в период дистанционного режима обучения**: Методические рекомендации/Сост. Л.В. Скитская, В.В. Ени, И.В. Клименко, Ю.С. Бондаренко. – Тирасполь. 2020.- 30с.

Данный сборник методических рекомендаций посвящен актуальной проблеме психолого-педагогического обеспечения субъектов образовательного процесса вуза в период дистанционного режима обучения. В нем представлены рекомендации для обучающихся по самоорганизации времени и пространства, рекомендации преподавателям по сопровождению дистанционного обучения, а также психологические приемы и техники саморегуляции, направленные на снижение тревоги. Отдельно выделены особенности организации психолого-педагогического сопровождения в режиме дистанционного обучения.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 4](#_Toc57966400)

[1.Особенности организации дистанционного обучения в вузе 7](#_Toc57966401)

[2.Рекомендации преподавателям по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в период дистанционного режима обучения 14](#_Toc57966402)

[3. Рекомендации обучающимся по самоорганизации времени и пространства в период дистанционного обучения 18](#_Toc57966404)

[4. Рекомендации педагогам-психологам организаций профессионального образования по организации психолого – педагогического сопровождения учебного процесса в условиях реализации дистанционного обучения 24](#_Toc57966405)

## Введение

При решении значимой задачи - повышения качества функ­ционирования образовательной системы в условиях обострения конкурентной борьбы на рынке образовательных услуг - всё боль­шую актуальность приобретает развитие ин­формационно-коммуникативных и дистан­ционных технологий, которые открывают в сфере обучения принципиально новые ди­дактические возможности.

Одним из пер­спективных направлений развития системы профессионального и дополнительного об­разования, интенсивно распространяющихся во всём мире, признано в этой связи дистан­ционное обучение. Дистанционное обучение (далее ДО) - форма получения образования в ус­ловиях информационного общества - не яв­ляется антагонистичной в отношении к су­ществующим очной и заочной формам обучения, а призвано интегрироваться в эти системы, дополняя и развивая их, что в идеале позволяет обучающимся удовлетво­рять потребности в образовательных услугах в том режиме, в котором это наиболее эф­фективно и комфортно. Использование дис­танционных технологий в процессе обучения может позволить учебному заведению:

* привлечь дополнительный контингент студентов и слушателей к системе профес­сионального и дополнительного образова­ния;
* уменьшить затраты при сохранении, а часто улучшении качества обучения;
* содействовать борьбе с коррупцией (система дистанционного обучения позволя­ет в электронном компактном виде хранить всю переписку каждого преподавателя с ка­ждым студентом в течение всего срока обу­чения, создавая преграду на пути взяточни­чества).

В условиях эпидемиологической ситуации по-новому происходит организация жизни и работы. На сегодняшний день данные изменения коснулись всех граждан Приднестровской Молдавской Республики. Каждый человек вынужден приспосабливаться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни. Перестраиваться приходится преподавателям и студентам, а также всей системе высшего образования.

Когда мы говорим о дистанционном обучении, то важно помнить, что данную форму обучения в организациях образования возможно использовать как дополнение к традиционному очному обучению.

Целью дистанционного обучения в организации профессионального образования является освоение курса учебной программы студентами, не имеющими возможности по разным причинам посещать организацию образования (студенты с ОВЗ, студенты заочного отделения, находящиеся удаленно и т.п.) в течение длительного времени, а также, как показала практика, обучение учащихся в период карантинных мероприятий (самоизоляции).

ДО должно содействовать решению таких социально значимых задач, как:

* повышение уровня образованности общества и качества образования;
* реализация потребностей населения в образовательных услугах;
* удовлетворение потребностей страны в качественно подготовленных специали­стах;
* повышение социальной и профессио­нальной мобильности населения, его предпринимательской и социальной активности, уровня самосознания, расширение кругозора;
* сохранение и преумножение знаний, кадрового и материального потенциалов, накопленных отечественной высшей школой;

- развитие единого образовательного пространства в рамках Приднестровья, России, СНГ, всего мирового сообщества, подразумевающее обеспечение возможности получения стан­дартизированного образования в любой точке образовательного пространства.

Нормативно-правовой базой для реализации дистанционного обучения в Приднестровском государственном университете им. Т.Г. Шевченко являются следующие документы:

-– Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» от 27 июня 2003 года № 294-3-III (САЗ 03-26)в текущей редакции;

– Приказ Министерства просвещения ПМР от 15.05.2018 года [«Об Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего профессионального образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры](http://www.minpros.info/files/NormAkt/Ministr/%d0%bf%d1%80%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d0%b7%20%d0%9c%d0%9f%20%d0%9f%d0%9c%d0%a0%20%e2%84%96%201250.pdf)»;

- Приказ Министерства просвещения ПМР от 20.08.2020 года № 767 «Об утверждении Порядка организации образовательного процесса в организациях профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики в 2020-2021 учебном году в условиях сохранения рисков распространения коронавирусной инфекции, вызванной новым типом вируса COVID-19, и иных инфекционных заболеваний»;

– Актуальные федеральные государственные образовательными стандарты высшего образования по соответствующим направлениям(специальностям)подготовки, утверждённые приказами Министерства образования и науки Российской Федерации.

Реализация ДО требует организации специфического психолого-педагогического сопровождения и связана с тем, что все субъекты ДО(обучающиеся, преподаватели, сотрудники вуза) нередко сталкиваются с трудностями психологического порядка. В процессе ДО отмечается большой дефицит социально-эмоционального контакта между субъектами процесса обучения. Обучающимся недостает возможности непосредственно контактировать с другими людьми, а как следствие, они не ощущают себя причастными к своему учебному заведению. 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 преподаватель-обучающийся и обучающийся-обучающийся может существенно повысить результативность дистанционного обучения.

Таким образом, психолого-педагогические сопровождение – осознанный системный процесс взаимодействия субъектов дистанционного обучения в условиях информационно-образовательной среды вуза, направленный на оказание помощи субъектам процесса ДО (методистам, сетевым преподавателям и сетевому обучающемуся) в конструировании и реализации процесса дистанционного обучения.

На страницах данного издания вы найдете психологические приемы и техники по саморегуляции, снятию тревоги и волнения, рекомендации для обучающихся по самоорганизации времени и пространства, рекомендации преподавателям по сопровождению обучающихся в режиме дистанционного обучения.

## 1.Особенности организации дистанционного обучения в вузе

***Специфика дистанционного обучения и взаимодействия***

***в организациях профессионального образования***

В силу определенных обстоятельств и организации профессионального образования оказалисьв измененных условиях, а цели и задачи образования остались прежними. Многое из того, что эффективно в ситуации традиционного 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 преподавателями и обучающимся.

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.

Смена форматов обучения может происходить очень быстро. Всем (и преподавателям и студентам) 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 и педагоги должны знать, что за поддержкой можно всегда обратиться к специалистам службы психолого-педагогического сопровождения организаций образования.

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

Перейти на дистанционное обучение может:

* весь вуз;
* часть обучающихся;
* отдельные обучающиеся.

Дистанционное обучение – предполагает общение педагога со студентами онлайн в режиме реального времени (Skype, Zoom и др.).

Электронное обучение проходит оффлайн: преподаватель направляет обучающимся материалы для изучения и задания для самостоятельного выполнения.

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

К числу **основных затруднений в системе ДО относятся**:

• отсутствие невербальных компонентов коммуникации;

• непривычная форма общения и скорость обмена сообщениями;

• 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 нормах сетевого этикета, чтобы случайным или необдуманным словом не обидеть «собеседника». Особенно важно это становится в условиях общения сетевого преподавателя и сетевого студента, когда преподаватель должен поддержать интерес к обучению даже при условии отсутствия заметного продвижения в обучении.

Следует заметить, что для организации эффективного взаимодействия в среде дистанционного обучения любому члену виртуального коллектива надо уметь:

* пользоваться средствами ИКТ;
* общаться в информационной среде;
* находить и обрабатывать информацию;
* строить эффективные взаимоотношения в коллективе, что предполагает в условиях отсутствия визуального контакта сформированность необходимых умений:

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

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

- решать возникающие разногласия и конфликтные ситуации; продуктивно участвовать в решении проблем.

***Специфические проблемы, характерные для разных категорий субъектов дистанционного обучения***

*Сетевые обучающиеся (студенты)*

Кроме обозначенных выше проблем, характерных для всего процесса дистанционного обучения в целом, сетевые обучающиеся могут сталкиваться со следующими проблемами:

* недостаток коммуникативных навыков (умение слышать друг друга, задавать вопросы, отстаивать своё мнение, лаконично и уверенно выступать и пр.);
* неумение установление контакта с другими субъектами процесса обучения в отсутствие визуального контакта;
* неумение вести себя в сетевой дискуссии (молчание, агрессивное поведение, неумение отстаивать свое мнение, лаконично и уверенно выступать и пр.);
* сложности в личном общении с преподавателем по электронной почте;
* неумение самоорганизовываться и рационально планировать самостоятельную работу с учебными материалами, рационально распределять время;
* трудности восприятия содержания дисциплины у студентов с различными ведущими каналами восприятия;
* сложности в построении общения с педагога и студентами в режиме личных сообщений, малая информированность о нормах сетевого этикета;
* трудности восприятия содержания дисциплины;
* тревожность и психологический дискомфорт, вызванный недостаточной ИКТ-компетентностью.

*Сетевой преподаватель*

Сетевой преподаватель может сталкиваться с большим количеством сложностей, а именно:

* выбор оптимальных способов представления информации в соответствии со спецификой преподаваемой дисциплины и психологическими особенностями обучающихся;
* трудности в выборе стиля общения с отдельными студентами;
* проблемы формирования эффективно работающих дистанционно малых учебных групп;
* трудности в определении индивидуальных особенностей обучающихся;
* создание благоприятного психологического климата при проведении обучения;
* проблемы повышение мотивации обучения;
* выбор оптимальных средств и форм контроля.
* трудности в оценивании степени индивидуального участия студента 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 преподавателю необходима психологическая компетентность для понимания индивидуальных особенностей личности обучаемых (темперамент, самооценка, характер мотивации и пр.). Располагая сведениями такого рода, преподаватель 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.

***Специфика мотивации учения студентов 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 студент входит в аудиторию - он настроен учиться, и готов принять обучение. Включаются механизмы, обеспечивающие более легкое восприятие лекции или семинара, 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 обучающегося, 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, флеш-анимация, эффекты перехода между страницами.

Подача 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 обучающиеся с кинестетическим каналом восприятия могли легче усвоить информацию.

*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.

Для этого можно использовать анкеты. Встроенный модуль анкеты на образовательном портале создан для оценивания и стимулирования обучения в дистанционных курсах. Преподаватель может использовать их для сбора данных, которые помогут ему лучше узнать своих студентов и поразмышлять об эффективности обучения. Так же можно использовать модуль «Обратная связь» для создания собственных анкет и опросов студентов.

*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 определённое 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, обучающиеся получают ответ от преподавателя по электронной почте или оперативно видят свои результаты в личном кабинете на образовательном портале.

Еще один важный вопрос — отметка. Обучающийся должен заранее знать о 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 обучающимся при завершении всего курса, одного из его этапов. Вознаграждения, выраженные в любой форме, повышают мотивацию.

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:

• оптимизировать исходный материал для целей электронного обучения;

•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 ДК, 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. Всё это играет существенную роль в формировании мотивации к обучению.

## 2.Рекомендации преподавателям по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в период дистанционного режима обучения

Удалённая работа вполне нормальное состояние для многих профессионалов. Но когда мы только приступаем к дистанционному обучению, это достаточно непривычно как для преподавателей, так и для студентов.

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

Важно точно знать, как связаться с обучающимися с помощью инструментов, имеющихся в вашем распоряжении, а также, куда направить студента, если вы видите, что он нуждается в поддержке.

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

***Рекомендации преподавателям по сохранению разумного режима дня при дистанционном обучении***

Дистанционное обучение – это возможность активизировать свои профессиональные навыки.

Организуйте рабочее место: оно должно быть функциональным и комфортным.

Используйте рекомендованные интернет-ресурсы.

Создайте чат со студентами.

Продумайте систему контроля знаний обучающихся.

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 старайтесь не нарушать режим дня. 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 членов семьи, что вас нельзя отвлекать.

Преподавателям работать в таком формате сложнее, поскольку дома находятся члены семьи, которые могут тоже дистанционно учиться, либо удаленно работать. А если есть дети 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.

***Рекомендации преподавателям «Как создать благоприятную психологическую атмосферу на онлайн-занятии?»***

1. *Будьте терпимее к ошибкам и недопониманиям*. Для студентов, как и для преподавателей, онлайн обучение — это новый опыт. Они тоже не всегда знают, как правильно себя повести, как реагировать.

2. *Контролируйте соблюдение этических норм деловой переписки*. Далеко не каждый человек, может общаться в онлайн-формате в соответствии со всеми этическими нормами деловой переписки. Если обучающийся перешёл границы, ему важно указать на это. Желательно выйти на индивидуальный контакт и проговорить нормы поведения.

3. *Важно быть не столь критичными к ответам обучающихся*. В очном формате доказать свою позицию проще, чем в онлайн. Учащимся нужно время для того, чтобы научиться общаться, а преподавателям научиться их слушать и слышать.

4. *Давайте положительную обратную связь, помогайте справиться с ситуацией изоляции.* Ситуация онлайн и ДО создаёт ощущение, что преподаватель приходит лично к ним. Поэтому очень важно, чтобы педагог демонстрировал доброжелательное отношение. Не стоит сводить обратную связь только к разбору ошибок и недочётов.

Если вы видите, что у студента что-то совсем не получается, придётся организовать отдельную встречу. Подобные ситуации в онлайн формате должны быть запланированы в работе у преподавателя. Часто одной-двух встреч бывает достаточно.

5.*Важно работать с куратором группы*. Важно дать понять студентам, что они все так же причастны к среде ВУЗа, что при необходимости им готовы помочь.

***Рекомендации по организации продуктивного поведения преподавателя в условиях дистанционного обучения***

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

***Участвуйте в решении проблем.*** 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. Предлагаем набор возможных упражнений для решения трудностей с самоорганизацией, если вы работаете из дома.

***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) полезно для снижения общего физического напряжения и ведет 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. Представить 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 удобно, 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.

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!

## 3. Рекомендации обучающимся по самоорганизации времени и пространства в период дистанционного обучения

***Самоорганизация и саморегуляция при дистанционном обучении***

При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной деятельности и способности к самоизменению (адаптация). *Адаптация –* это привыкание и приспосабливание 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 обучении означает:*

* сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию обучения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
* научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, определять к ней свое отношение;
* самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы и пути решения;
* научится 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 студент сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

***Рекомендации обучающимся в период карантина***

Сложность в ситуации карантина составляет 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 экстремальной ситуации, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать материал лекции»), 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!

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

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

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».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.

Важно спланировать свой день по часам и составить расписание занятий. 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.

**Р*екомендации для обучающихся в период дистанционного обучения***

* Соблюдайте режим дня и расписание занятий;
* поддерживайте порядок рабочего места;
* информируйте преподавателя по вопросам и проблемам подключения и обучения;
* предоставляйте обратную связь преподавателю;
* дозируйте нагрузку на глаза;
* следуйте принципам информационной безопасности в сети.

*Структурируйте время и пространство*

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

*3.* ***Скажите «нет» монотонности и рутине***. Включите 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.* ***Управляйте вниманием*.** Избавляйтесь от отвлекающих факторов на время занятий. Чередуйте периоды умственного или физического труда с отдыхом. В расписании выделите утренние часы для выполнения учебных заданий. Не забудьте найти время для отдыха. Выполняя учебные задания, следите за временем: 80 минут трудимся, 15 минут отдыхаем.

*5.* ***Внешняя упорядоченность задает основу внутренней организованности***. Регулярно проводите уборку помещения, где живете. Заправляйте кровать. Переодевайтесь из пижамы в комфортную для себя одежду. Подготавливайте рабочее место перед занятиями.

*Планируйте и ставьте обозримые цели*

1. Смотрите в будущее. Думайте о перспективах. Представьте себе: когда закончится этот период «вынужденных каникул», как бы Вы хотели, вспоминать о нем, за что похвалить себя?

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

*Общайтесь*

1. Взаимоподдержка помогает справляться с тревогой и унынием. Звоните родным, созванивайтесь или списывайтесь с близкими друзьями.

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

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

*Заботьтесь о себе*

1. Сохраняйте позитивный настрой. Старайтесь ежедневно делать что-то приятное для себя.

2. В здоровом теле – здоровый дух. Наладьте регулярные занятия спортом. Старайтесь больше двигаться, ходите пешком.

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

4. Ищите способы внести разнообразие. Готовьте вкусную еду для себя и близких. Вносите небольшие изменения в окружающую обстановку. Занимайтесь творчеством. Учитесь новому.

***Рекомендации «Организация деятельности студента 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 ипосле;
* 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 распорядке 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 психокинезиологические 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.

## 4. Рекомендации педагогам-психологам организаций профессионального образования по организации психолого – педагогического сопровождения учебного процесса в условиях реализации дистанционного обучения

Главными целями психолого-педагогического сопровождения студентов при дистанционном обучении в системе профессионального образования являются:

1. Организация системы социально-психолого-педагогических условий, благоприятных для реализации обучающимися индивидуальной образовательной траектории в процессе дистанционного обучения.

2. Обеспечение психологической комфортности всех субъектов дистанционного обучения.

***Рекомендации по организации психолого – педагогического сопровождения учебного процесса в условиях реализации дистанционного обучения***

*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 вуза в условиях дистанционного режима обучения.

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 студентов;
* поддержка преподавателей, кураторов студенческих групп.

*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, преподавателями, студентами. Однако в привычный набор методов и подходов необходимо будет внести некоторые коррективы с учетом дистанционного режима.

*Корректировка приоритетных направлений работы педагогов-психологов организации профессионального образования включает:*

а) уровни деятельности педагогов-психологов

* общий: факультет, заместители деканов по воспитательной работе;
* группа, курс, кураторы;
* индивидуальный – студенты, преподаватели, родители;

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

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

Задача – обеспечить открытое, доступное информирование студентов, родителей, преподавателей о том, как справиться с ситуацией изоляции и ДО, оказать необходимую поддержку.

*Особенности конструирования процесса взаимодействия в системах:* сетевой педагог – сетевой студент, сетевой педагог – виртуальная группа, сетевой педагог – методист, сетевой педагог – куратор группы, сетевой студент – сетевой студент, сетевой студент – виртуальная группа, сетевой студент – куратор группы. 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 студенческой группы (курса):*

*- вместе с куратором группы и социальным педагогом*:

* определять «группу риска», особенно среди студентов первых курсов;
* искать решения преодоления трудностей, распределять ответственность;
* подбирать приемы решения учебных, эмоциональных, коммуникативных проблем учащихся;

*- педагоги-психологи*:

* индивидуальная работа со студентами «группы риска»;
* формирование банка кейсов и материалов по психологии для выкладывания на образовательный портал образовательного учреждения;
* подготовка методических и информационных материалов по запросу администрации, кураторов групп и самих учащихся;
* психологическое сопровождение в дистанционных формах преподавателей, кураторов студенческих групп;
* выборочный мониторинг психологического состояния учащихся и преподавателей.

*Этапы организации психолого-педагогического сопровождения студентов вуза в режиме ДО*

1. Организационно – методический этап включает:

- диагностические мероприятия: (опросы, анкеты посредством социальных сетей) на выявление вовлеченности обучающихся в дистанционное обучение;

- информирование обучающихся, педагогического коллектива факультетов (институтов) 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. Этап реализации психолого-педагогического сопровождения студентов в период ДО.

2.1. Психологическое сопровождение реализации дистанционного обучения:

- регулярное отслеживание эмоционально–психологического фона студенческого коллектива в период дистанционного обучения, посредством групповых и личных контактов (через социальные сети, сообщества, группы и т.д.);

- консультативная деятельность студентов, преподавателей (посредством телефонных звонков/ видео-, аудио – звонков в социальных сетях, SKYPE, Zoom и пр. – по необходимости);

- информационно – просветительская деятельность – памятки, рекомендации педагога-психолога для студентов в условиях реализации дистанционного обучения;

- экспертная деятельность – участие в онлайн кураторских часах, заседаниях кафедры, педагогических советах и т.д. (по мере необходимости);

- профилактическая деятельность - сообщения, видеоролики общепрофилактической направленности (профилактика эмоциональных расстройств).

2.2. 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.

2.3. Организационная работа:

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

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

4.Итогово – обобщающий этап:

- мониторинг процесса адаптации студентов 1 курса;

- отслеживание удовлетворенности студентов процессом обучения в ДО и др.

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

* *аналитико-диагностическое* - предполагает: изучение индивидуальных особенностей личности обучающихся, 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 сетевым преподавателем, направленное на конструирование психологической компоненты курса. Речь идет об определённых 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, обучающихся;
* 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 обучающихся 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 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, GoogleHangouts и др.)

*Основные методы системы психолого-педагогического сопровождения:*

* психологическое Интернет-тестирование;
* психологические тренинги в режимах on-line и offline;
* консультирование в режимах on-line и off-line и т.д.

*Деятельность педагога-психолога в отношении студентов направлена на:*

* диагностику и мониторинг адаптации учащегося к условиям ВУЗа и ДО с целью обеспечения индивидуального подхода в обучении при необходимости;
* 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 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 педагогов;
* 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.

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 (сетевых студентов, 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.