



Психолого-педагогическое
сопровождение
участников
дистанционного обучения.

Вопросы для осмысления.

- ❖ Как меняется психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения, в условиях неопределенности будущего?
- ❖ Кто из участников дистанционного обучения нуждается в психолого-педагогическом сопровождении в условиях неопределенности будущего?
- ❖ Что рекомендовать участникам дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего?
- ❖ Куда можно обратиться за психологической помощью?

С внедрением дистанционного обучения деятельность специалистов психолого-педагогического сопровождения как полноценных участников образовательного процесса остается обязательной. Психолого-педагогическое сопровождение образования – это конкретная работа, напрямую связанная с эффективным введением стандарта и направленная на обеспечение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы того или иного уровня общего образования.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.
РАЗВИТИЕ.

The diagram features a central teal rectangle labeled 'ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ'. To its left are three red ovals: 'ПРОСВЕЩЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА.' (top), 'ДИАГНОСТИКА. МОНИТОРИНГ. АНАЛИТИЧЕСКАЯ РАБОТА' (bottom), and 'КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ. РАЗВИТИЕ.' (top). Lines connect these ovals to the central rectangle. On the right, three red rounded rectangles are stacked vertically, each connected to the central area by a line. At the bottom, a wide red rectangle contains a concluding statement. The background is light green with a stylized tree on the left.

ПРОСВЕЩЕНИЕ.
ПРОФИЛАКТИКА.

ДИАГНОСТИКА.
МОНИТОРИНГ.
АНАЛИТИЧЕСКАЯ
РАБОТА

ДИСТАНЦИОННОЕ
ОБУЧЕНИЕ

Меняется количество
благополучателей

Меняется организация работы,
при этом остается прежнее её
содержание.

Появляются новые акценты в
подготовке специалистов
сопровождения в образовании.

НЕОБХОДИМО РАСШИРЯТЬ ФОРМАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УПОРОМ НА ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ!



ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.

- 1) Создание организационной модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения.
- 2) Нормативно-правовое обеспечение психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения (положение, в котором зафиксированы цель, задачи, результаты, организационное взаимодействие субъектов, их права и обязанности, планирование, направления, сопровождение с перечнем отчетной документации педагога-психолога.
- 3) Определение, какие из направлений, форм и уровней психолого-педагогического сопровождения можно перевести на дистанционный формат работы,
- 4) Содержательная адаптация выбранных направлений, форм и уровней психолого-педагогического сопровождения для осуществления в дистанционном формате;
- 5) Определение критериев и методов оценки результативности работы специалистов службы психолого-педагогического сопровождения в дистанционном формате работы.



Формы психолого – педагогического сопровождения дистанционного обучения.

- ❖ консультирование онлайн (с использованием программ Skype, WhatsApp);
- ❖ консультирование по принципу «телефон доверия» через электронную почту и оперативная помощь через социальные сети;
- ❖ диагностика через сеть Интернет, с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование);
- ❖ просвещение и психопрофилактика посредством создания видео-контента, вебинаров, использование онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов);
- ❖ фиксация и хранение материалов в рамках психолого-педагогического сопровождения в виртуальном облаке;
- ❖ подбор материалов для дистанционного обучения с точки зрения соответствия возрастным и индивидуальным особенностям, психологическим характеристикам познавательных процессов.



СУБЪЕКТЫ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО БУДУЩЕГО.

ПЕДАГОГИ - ответственность за освоение программы в условиях ДО.

- требования со стороны администрации, родителей.
- растерянность в разнообразии предлагаемого контента.

РОДИТЕЛИ – необходимость освоения новой роли (модератора, координатора ДО)

- вместе 24/7 – совместить работу дистанционно и решение семейных вопросов.

ДЕТИ – влияние родителей на процесс ДО.

- сокращение «живого общения» со сверстниками.
- вместе 24/7.

НЕ ПАНИКОВАТЬ!

Оценки субъективного благополучия в экстремальной ситуации связаны с двумя видами переживания:

- 1) чувством безопасности; 2) состоянием растерянности.

Люди сталкиваются, прежде всего, с такими эмоциями, как страх, безысходность, разочарование, паника, ужас, горе, отчаяние, депрессия, отвращение и стыд.

- ❖ Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса (подготовлены С.В. Воликовой, доцентом факультета клинической и консультативной психологии МГППУ).
- ❖ Как пережить карантин: советы психолога семье (подготовлены Е.А. Логиновой, психологом Центра экстренной психологической помощи МГППУ) Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса (подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии МГППУ)
- ❖ Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах (подготовлены О.Д. Пуговкиной, доцентом ф-та консультативной и клинической психологии МГППУ)

Рекомендации педагогам.

1. Обеспечьте обучающимся благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Внимание на сохранении здоровья обучающихся, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания к проблеме.
3. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
4. Обязательно встречайтесь онлайн!
5. Заранее проверяйте площадку и работу всех систем. Старт по времени должен сочетаться со стартом занятия.
6. Ссылки должны быть интегрированы заранее и разосланы за сутки. Очень важно, чтобы участники могли проверить их. Это тоже значительно экономит время и придаёт дополнительную уверенность как педагогу, так и обучающемуся.
7. Четко договоритесь о технических моментах. К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы. У педагога тоже есть личное время, и отвечать на «помощь» в полночь не очень правильно. Заранее обговоренные временные рамки помогают обучающимся лучше спланировать своё время. Для ребят это тоже новая форма, и им также непросто. Тем более, что многие родители продолжают работать, в то время как дети остаются одни, один на один с компьютером, заданием и регламентами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ – ПРОДОЛЖЕНИЕ.

8. Домашние задания. Очень важны конкретные сроки пересылки и проверки домашних заданий. Онлайн-формат -это более трудозатратный и энергозатратный процесс, чем очный. И для педагогов, и для обучающихся. У педагога возникает ощущение, что он не успевает добавить материал и переносит его в формат самоподготовки. В итоге у детей перегруз. Обучающиеся тоже пока не умеют грамотно подойти к самостоятельному обучению. Многим из них сложно заставить себя сесть и самостоятельно делать домашнее задание в полном объёме, а теперь ещё к тому же оно стало занимать практически всё их свободное время.

9. Грамотно подходите к планированию нагрузки. Усвоение материала в дистанционном формате происходит совсем по-другому. Больше информации приходится воспринимать на слух и дольше удерживать внимание. Это требует специальных навыков и привычки работать в подобном формате.

10. Обязательно реагируйте на письма. Игнорирование (даже если оно происходит из-за большой загрузки педагога)-это травмирующий фактор для многих обучающихся. Часть из них начинают чувствовать себя брошенными и одинокими, если не видят обратной связи.

11. Внимание и уважение к обучающимся крайне важно для установления контакта и доверительных отношений с ними.

12. Организуйте мини-группы. В условиях онлайн-сопровождения взаимодействие с детьми облегчит заведение групповых адресов и выбор ответственного (контактного лица). Информацию можно будет пересылать на один почтовый ящик, а не каждому отдельно. Туда же можно будет выгружать материалы и важные ссылки.

13. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса, делитесь оптимистичными картинками.

14. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. **Берегите себя.** Забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации и т.д.

КАК СОЗДАТЬ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ ПРИ ДО, РЕКОМЕНДАЦИИ!

Важно быть не столь критичными к ответам обучающихся. В очном формате доказать свою позицию проще, чем дистанционно. Обучающимся нужно время для того, чтобы научиться общаться дистанционно с педагогами.

- ❖ Давайте положительную обратную связь, помогайте справиться с ситуацией изоляции. Обучающиеся часто находятся одни весь день перед компьютерами, один на один с уроками и заданиями. Поэтому очень важно, чтобы педагог демонстрировал виртуальную радость своим подопечным, приветствовал, хвалил, отмечал что-то положительное, чтобы у обучающихся создавалось впечатление, что они справляются со своей задачей. Не стоит сводить обратную связь только к разбору ошибок и недочётов.
- ❖ Если вы видите, что обучающийся не справляется с заданием, нужно его ошибки разбирать индивидуально. Придётся 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 обучающийся не справляется с дистанционным форматом, прибегайте к помощи коллег. Педагогам тоже часто нужен взгляд со стороны.
- ❖ Важно работать всем коллективом. У обучающихся есть значимые взрослые среди педагогов в коллективе. Есть классные руководители, авторитетные педагоги, психологи. Важно дать понять обучающимся, что они никуда не делись, все так же с ними и готовы им помочь. Если с обучающимся что-то происходит, важно также быстро и слаженно реагировать на его запросы и состояния как и в очной форме.

КАК РОДИТЕЛЮ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ ПРИ ВРЕМЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ: советы психолога (по материалам Центра экстренной психологической помощи МГППУ).

- ❖ Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию. Сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормально. Будьте спокойны, сдержанны, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета! Достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 2х раз в день (напр., утром и вечером, но не позже чем за 2 ч. до сна), это поможет снизить уровень тревоги!
- ❖ 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 (через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими, на листе бумаги).
- ❖ Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас. Дайте четкую информацию детям о путях передачи коронавируса и как избежать заражения (игра «Да», «Нет», «Не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).

КАК РОДИТЕЛЮ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ ПРИ ВРЕМЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ.

- ❖ 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.
- ❖ Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. 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.).
- ❖ Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно - не менее важное умение, чем быть вместе. Детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, чтобы остаться одному на время.
- ❖ Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения - важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ: советы психолога.

Установите привычный режим дня для себя и ребенка (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.

- ❖ В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком учебные успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.
- ❖ Очень важна организация рабочего места. Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка. + часы в зоне видимости.
- ❖ Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО. Ориентируйтесь только на официальную информацию от педагога и администрации, с сайта ОО. Образовательной организации также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
- ❖ Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка - это возможность повысить мотивацию, а для родителей - лучше узнать и понять своих детей. Или попросить ребенка научить вас. Сохраняйте спокойствие в процессе обучения. *Эмоциональное состояние ребенка = эмоциональное состояние взрослого.*
- ❖ Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела. Главная идея состоит в том, что пребывание дома —не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Горячая линия по оказанию бесплатной психологической помощи заболевшим коронавирусом на время карантина по CoViD-19 Судебно-экспертной палаты РФ. Специалисты дают консультации людям с подтверждённым диагнозом, родственникам заболевших, тем, кто потерял работу или бизнес из-за пандемии коронавируса. 8-800-201-27-45.

- **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ.** Единый общероссийский номер детского телефона доверия создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами РФВ этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия 8-800-2000-122.
- **ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ.** Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России Сервис бесплатной психологической помощи, где можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. В личном кабинете проводится психодиагностическое тестирование, консультант рекомендует упражнения, чтобы справиться с проблемой. Плюс на сайте есть раздел со статьями консультантов службы.

8-499-216-50-50