

**Психолого-педагогическое
сопровождение участников
дистанционного обучения в условиях
неопределенности будущего**

Зайцева Кристина Сергеевна, старший
преподаватель кафедры
профессионального образования
СПБАППО

Не паниковать!



- **Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии** (подготовили: Е.В. Филиппова, А.Л. Венгер, М.В. Булыгина, специалисты МГППУ)
- **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)

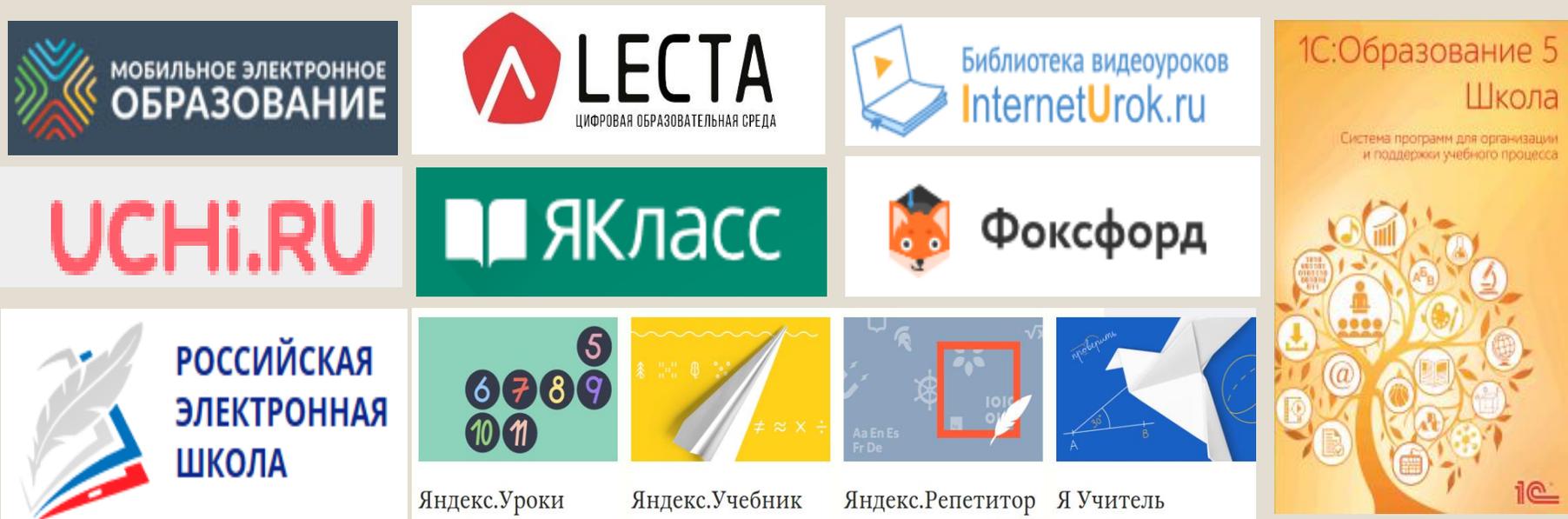
Рекомендации педагогам

- **1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду** без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Внимание на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
- **2. Не привлекайте излишнего внимания к проблеме.**



Рекомендации педагогам

- **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!**



Рекомендации педагогам

- **5. Заранее проверяйте площадку и работу всех систем.** Старт по времени должен сочетаться со стартом занятия. Тогда с первых секунд вещания все ученики ваши.
- **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 учителю, так и ученику, создаёт ощущение готовности к предстоящему уроку.



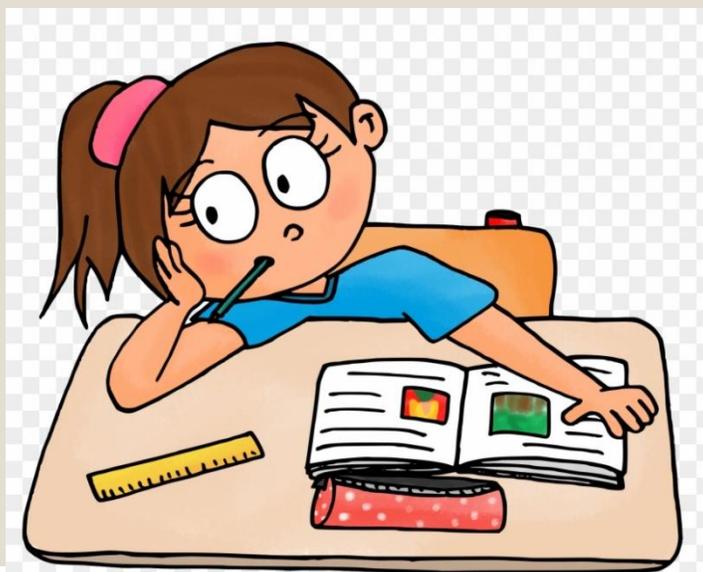
Рекомендации педагогам

- **7. Четко договоритесь о технических моментах.** К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы. У учителя тоже есть личное время, и отвечать на «help!» в полночь не очень правильно.
- Заранее обговоренные временные рамки помогают и ученику 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

- **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 учащихся.
- У учителя возникает ощущение, что он не успевает добавить материал и переносит его в формат самоподготовки. В итоге у детей перегруз.
- Ученики 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.



Рекомендации педагогам

- **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 детей. Часть из них начинают чувствовать себя брошенными и одинокими, если не видят обратной связи.
- **11. Если у вас не получается выйти в эфир, нужно обязательно предупреждать учащихся.** Внимание и уважение к ним 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.

Рекомендации педагогам

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



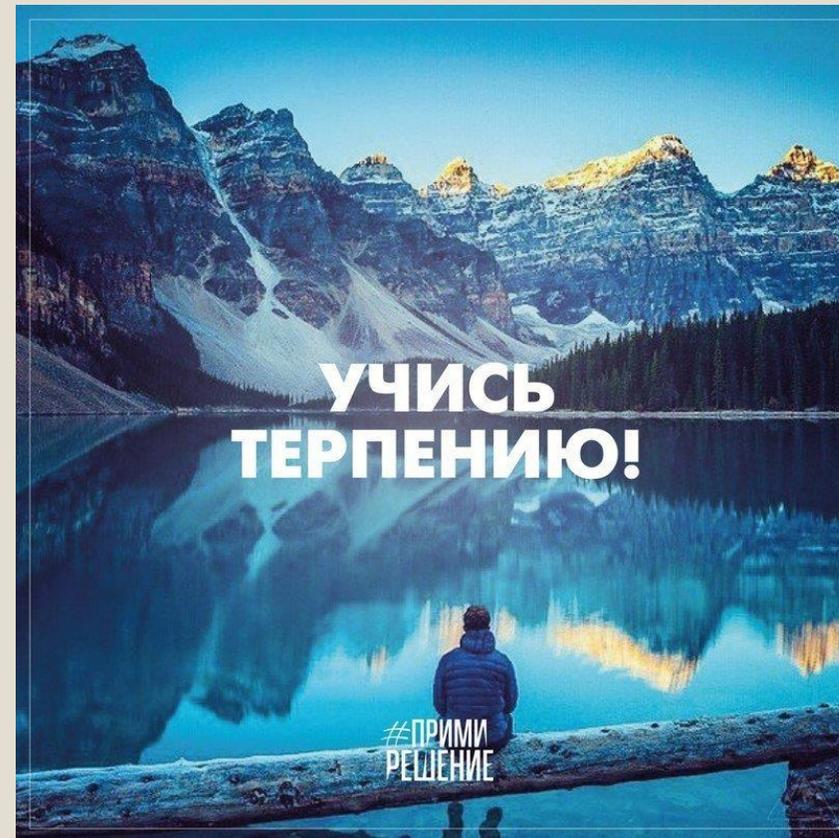
Рекомендации педагогам

- **14. 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. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации и т.д.



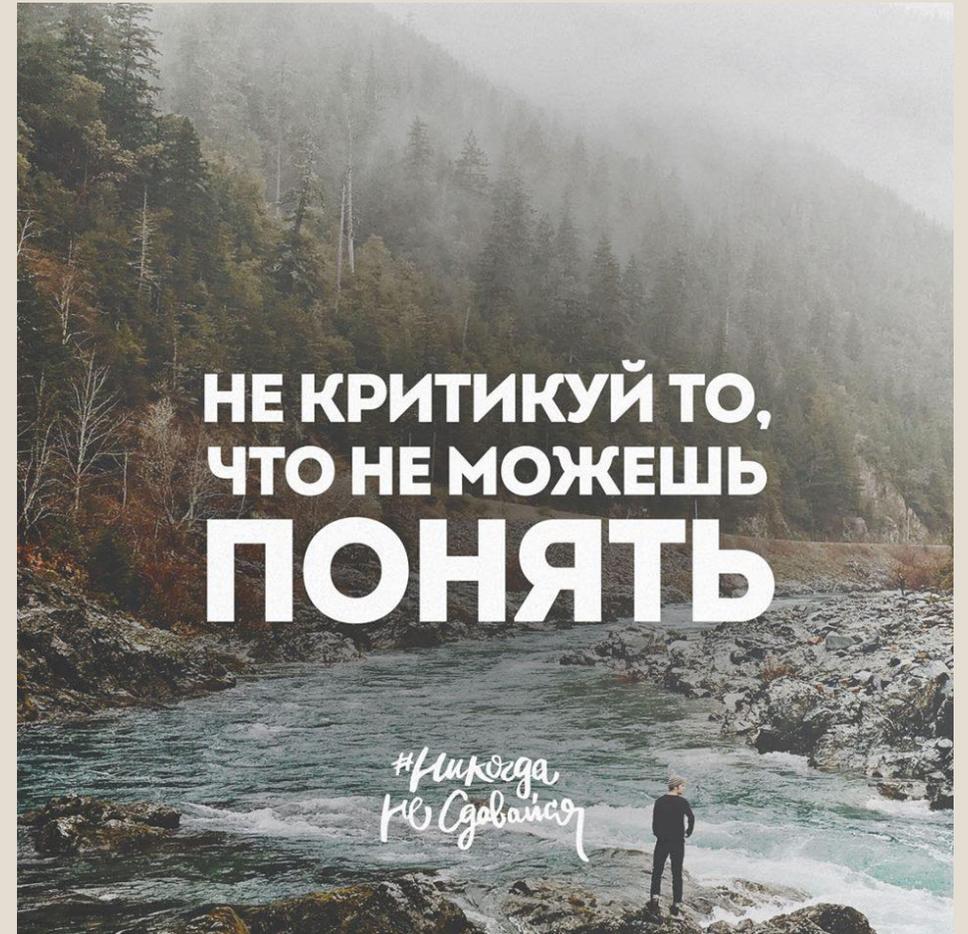
Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

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



Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **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. Ребёнок 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.



Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **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 создаёт 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 недочётов. Ребёнок уходит с таких уроков расстроенный. Ему нужно делать что-то со своим состоянием, а переключиться на других детей или другие процессы ему непросто.



Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- 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, 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 ребёнок не справляется с дистанционным форматом, прибегайте к помощи коллег. Педагогам тоже часто нужен взгляд со стороны.

Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **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, всё так же с ними и готовы им помочь. Если с ребёнком что-то происходит, важно также быстро и слаженно реагировать на его запросы и состояния как и в очной форме.



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
Skype: f.aquamodule.

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

Интернет-ресурсы

Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России»

Помощь волонтеров Федерации психологов образования России:
- профессиональные консультации членам Федерации психологов образования России, педагогическим работникам, специалистам, работающим с семьями и детьми, лицами пожилого возраста по вопросам психолого-педагогической поддержки в условиях распространения коронавирусной инфекции, а также организации дистанционного режима обучения школьников и студентов;
- психологическая помощь и поддержка гражданам, в том числе лицам пожилого возраста и семьям с детьми.

Сайт: <https://rospsy.ru/help>

ТРЕБУЕТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИБО СУПЕРВИЗИЯ

В условиях карантина и распространения коронавирусной инфекции Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России» при организационно-методической поддержке Московского государственного психолого-педагогического университета открывают цифровую платформу профессиональной помощи «Волонтеры-психологи».

Помощь волонтеров Федерации психологов образования России направлена на оказание

- профессиональной консультации членам Федерации психологов образования России, педагогическим работникам, специалистам, работающим с семьями и детьми, лицами пожилого возраста по вопросам психолого-педагогической поддержки в условиях распространения коронавирусной инфекции, а также организации дистанционного режима обучения школьников и студентов;
- психологической помощи и поддержки гражданам, в том числе лицам пожилого возраста и семьям с детьми.

Напишите, по какому вопросу Вам необходима поддержка, и какую помощь Вы хотите получить. Уточните задачу для волонтера-психолога в прилагаемой анкете.

Ожидаю помощь

Ваше имя *

ВОПРОС/ОТВЕТ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОФСТАНДАРТА

ИНТЕРВЬЮ И ДИСКУССИЯ

АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Интернет-ресурсы

Профессиональное сообщество «Все психологи»

Вы можете получить бесплатную консультацию психолога или найти совет среди писем, на которые уже ответили специалисты. Не хотите, чтобы ваше письмо опубликовали на сайте – задайте анонимный платный вопрос психологу.

Нужна помощь профессионала - выбирайте специалиста в своем городе или по скайпу. Преимущество скайпа – возможность пообщаться с известными психологами онлайн или срочно найти психотерапевта в маленьком городе.

На сайте можно выбрать психолога/психотерапевта по душе – почитайте его статьи, ответы на вопросы. Зайдите в раздел вебинары и тренинги – многие психологи ведут бесплатные вебинары, интересные групповые занятия.

<https://www.all-psy.com/>

Интернет-ресурсы

**Служба психологической помощи
ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»**

Дистанционное консультирование оказывают не только для жителей Москвы. Консультации проводятся онлайн (по предварительной заявке), по электронной почте, на форуме психологической поддержки.

Сайт: <https://msph.ru/>

Интернет-ресурсы

**благотворительный проект
«Помогая другим — помогаешь себе».**

Психологи работают в будние дни, с 12:00 до 15:00 по московскому времени.

**Сайт: <http://pomogaya-drugim.ru/>
Skype: pomogaya-drugim**