

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





# Вопросы для осмысления



Как меняется психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения, в т.ч. 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?

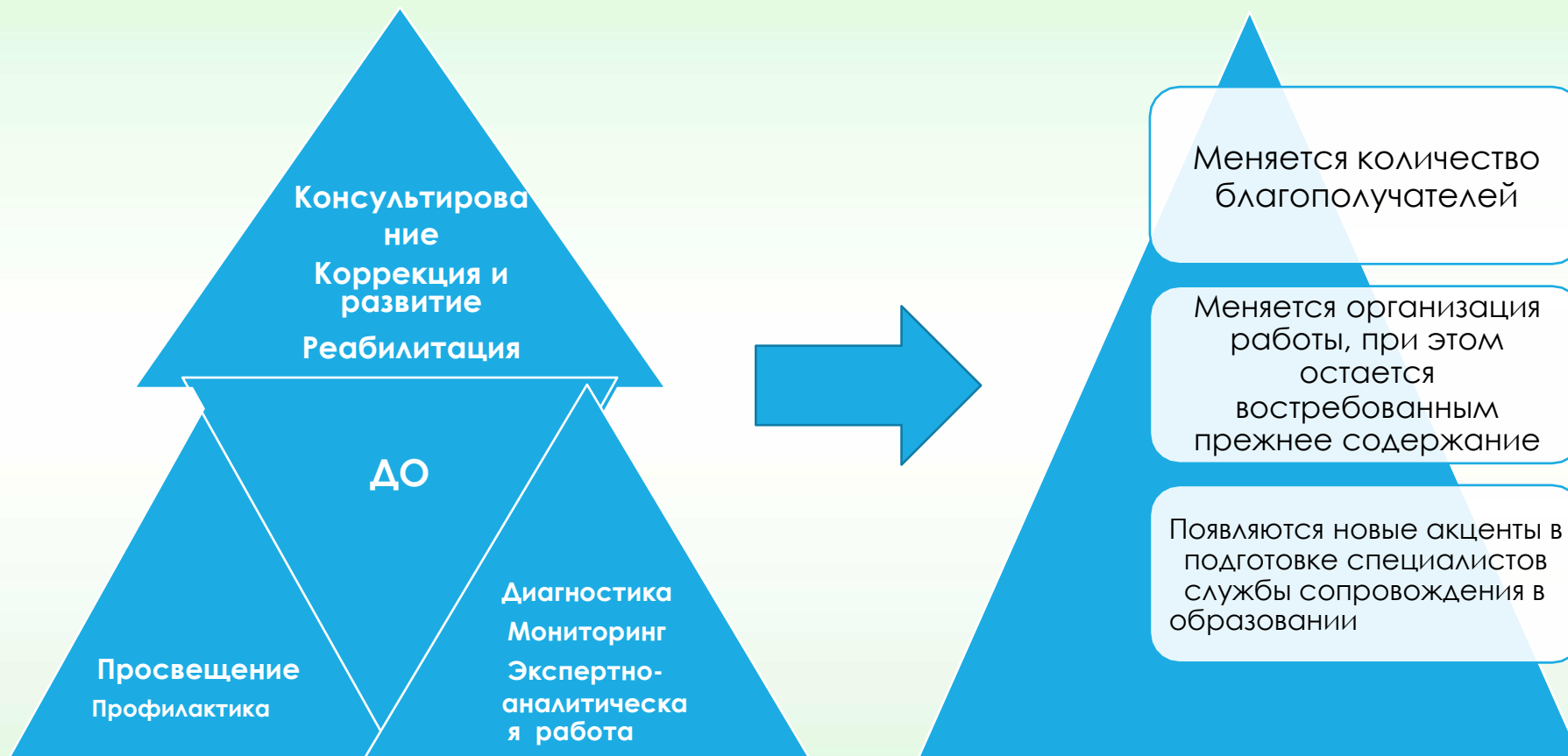


С внедрением дистанционного обучения деятельность специалистов службы психолого-педагогического сопровождения как полноценных участников образовательного процесса остается обязательной.

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.



# Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения



*Необходимо расширять форматы деятельности с упором на Интернет-технологии!*

# Задачи психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

- 1) создание организационной модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения (традиционная, централизованная, кустовая),
- 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, формы и уровни сопровождения с перечнем отчетной документации педагога-психолога и регламентом ее ведения),
- 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) организация рабочего места специалистов службы психолого-педагогического сопровождения, режима труда и отдыха,
- 6) определение критериев и методов оценки результативности работы специалистов службы психолого-педагогического сопровождения в дистанционном формате работы.



# Организационные модели психолого- педагогического сопровождения дистанционного обучения

**ТРАДИЦИОННАЯ** – в каждой образовательной организации есть специалист, пакет нормативно- правовой документации ППС, отчетности, выстроена схема взаимодействия внутри образовательной организации, сформированы планы и программы работы.

**ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ** - специалисты ППС-центра обсуживают несколько образовательных организаций, составляют отчеты. Очень важна готовность администраторов делегировать часть полномочий другому юридическому лицу и осуществлять контроль работы специалистов.

**КУСТОВАЯ (СЕТЕВАЯ) МОДЕЛЬ** – несколько специалистов из разных ППС-центров оказывают услуги по психолого-педагогическому сопровождению по заявке образовательной организации, либо предоставление услуг по сопровождению в бесплатных ППС-центрах по заявке самих субъектов образовательного процесса. Требует к себе крайне внимательного отношения.

- каждая из моделей определяет виды деятельности педагога-психолога с участниками образовательных отношений, требует управленческой поддержки, соответствующего методического обеспечения и уровня квалификации специалиста;
- выбор модели состоит не столько в её прямом наложении на деятельность педагога- психолога, но в её адаптации к условиям конкретной образовательной организации (расширение или сужение задач, изменение видов деятельности, конкретизацию адресных групп и т.д.);
- возможно использование других моделей или комбинация нескольких, НО должны быть чётко определены цели и задачи деятельности педагога-психолога, адресные группы, виды деятельности по ним, необходимая управленческая поддержка и ресурсная база.

# Форматы психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

- ✓ консультирование онлайн (с использованием программ Zoom, 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);
- ✓ проведение онлайн опросов и тестов с помощью Интернет-ресурсов (например, тестирование через Google-формы);
- ✓ просвещение и психопрофилактика посредством создания видео-контента, прямых эфиров, вебинаров, электронных библиотек, коллекций видеофильмов;
- ✓ коррекция с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов);
- ✓ Экспертиза материалов дистанционного обучения с точки зрения соответствия возрастным и индивидуальным особенностям, психологическим характеристикам познавательных процессов





# Субъекты психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего

## педагоги

- ответственность за освоение программы в условиях ДО
- давление со стороны администрации, родителей
- растерянность в разнообразии предлагаемого контента

## родители

- необходимость освоения новой роли (модератора, организатора 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

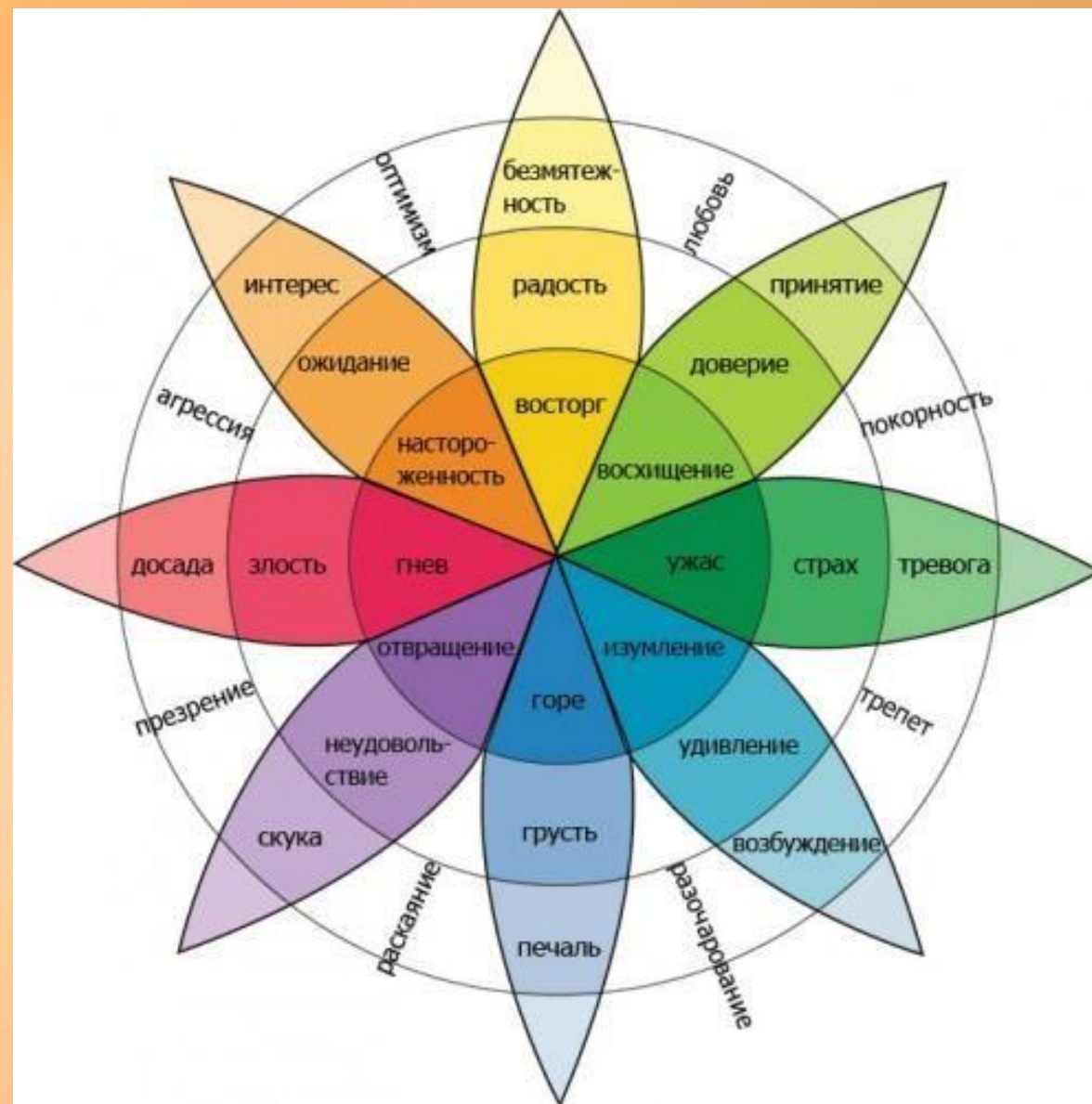
# Результаты исследований

Оценки субъективного благополучия в экстремальной ситуации связаны с двумя переживаниями:

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.



Колесо эмоций Р. Плутчика

**Не  
паниковать!**



# 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!**
- **5. 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

- **6. Четко договоритесь о технических моментах.** К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы.
- 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.



- **7. 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.

# Рекомендации педагогам

- **8. 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.
- **9. 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.



- **10. 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

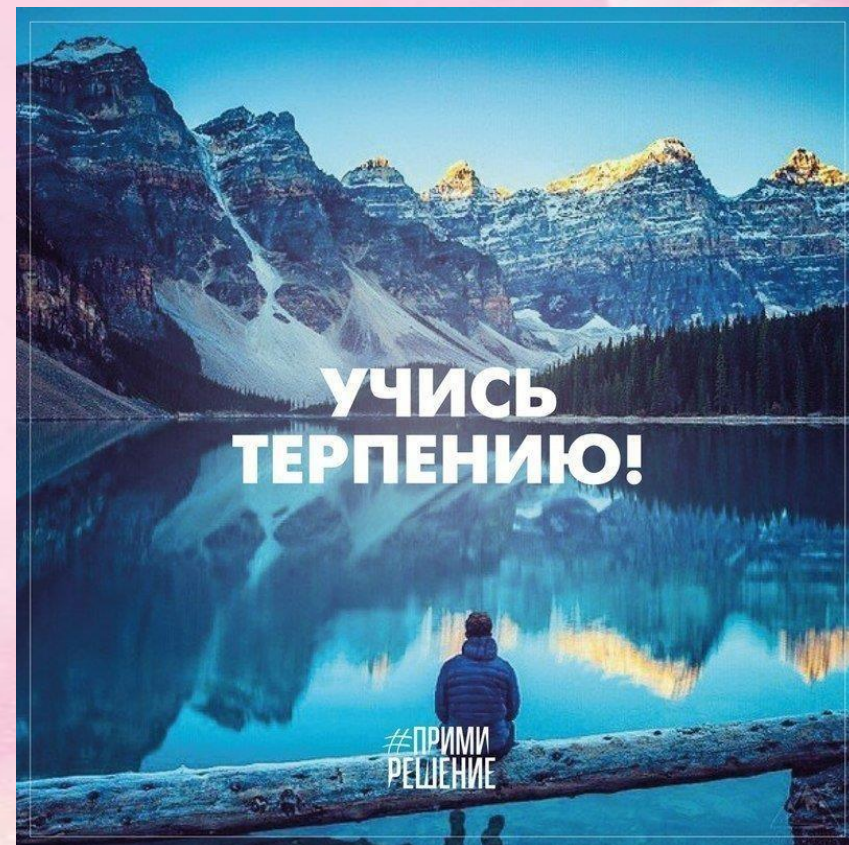


- **11. Поддерживайте детей и родителей.** Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Напр., найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса, делитесь оптимистичными картинками.
- **12. 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.

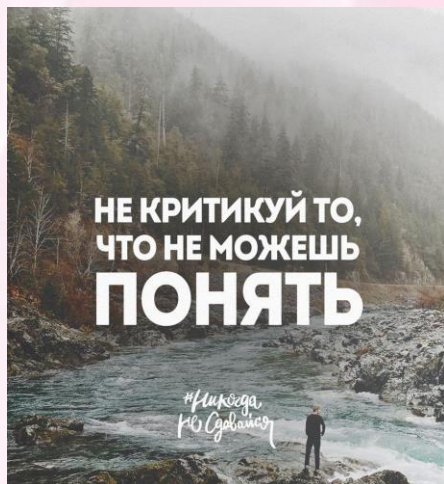


# Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **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.
- **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.



# 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.
- **5. Важно работать всем коллективом.** У учащихся есть значимые взрослые среди педагогов в коллективе. 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.



## Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы психолога

- 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!

# Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы психолога



- **Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. 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.
- **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 временном нахождении дома: советы психолога

- **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 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.
- **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.



# Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы психолога

- **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.).



# Рекомендации родителям детей 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.







# Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

**Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от колледжской организации ДО.** Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации колледжа. Колледжу 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.

**Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение**

**туда.** Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в школе. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.

**Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, групповые чаты).** Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, конкурсы креативных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).



**Спасибо за внимание!**

