

Предложения по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения

**Тишурова Анжелика Ярославна,
руководитель отдела ППМСП
СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования;
главный внештатный педагог-психолог в системе
образования Смоленской области**

Смоленск, 2020



Особое внимание

- **Оказание психологической помощи и поддержки семьям с детьми**
- **Выстраивание алгоритма организации взаимодействия педагогов-психологов с обучающимися и их родителями (законными представителями)**

Вопросы взаимодействия

- **установление и поддержание контактов педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций**
- **проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера**

ТЕМАТИКА:

- **организация учебной деятельности и досуга в домашних условиях**
- **повышение мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях**
- **повышение адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения**
- **применение педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий**

Необходимые условия обучения в дистанционном режиме

- создание единой цифровой образовательной платформы
- наличие устойчивой интернет-связи
- Умения и способности использовать современные информационные образовательные ресурсы

Соблюдение условий предполагают:

- организация рабочего места педагога-психолога
- подбор инструментария для психолого-педагогической работы в дистанционной форме
- освоение специалистом дистанционных технологий работы
- соблюдение этических норм психолога в связи с применением дистанционных форм работы (чаты, мессенджеры, электронная переписка)

Психолого-педагогическая работа

- экстренная и кризисная психологическая помощь в дистанционном формате с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, слухи, агрессивные проявления)
- психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни
- информирование о консультативной психологической помощи, оказываемой анонимно (в том числе, с использованием телефона доверия)
- обучение навыкам саморегуляции и навыкам совладающего поведения всех субъектам образовательной среды
- организация в дистанционной форме групп взаимоподдержки (обучающиеся среднего и старшего школьного возраста или семьи) для обучения возможностям выхода из состояния дискомфорта
- обучение приемам повышения стрессоустойчивости в домашних условиях, повышения уровня коммуникаций в семье

Психолого-педагогическая работа

- индивидуальную работу с семьями по удержанию несовершеннолетних в поле зрения педагогических работников и предупреждению возникновения у несовершеннолетних групп риска социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения:

употребление ПАВ

агрессивное и аутоагрессивное поведение

депрессивные состояния

попадание под влияние деструктивных сообществ
(посредством сети интернет)

рост проявлений рискованного поведения

Специальные условия обучения в домашней среде

- **важнейшим направлением работы психолога в случае перехода учащегося на дистанционное обучение является оказание помощи в адаптации к новым условиям**
- **в зависимости от возраста и уровня развития ребенка данная работа может быть проведена различными способами и в разных формах**

Обучающиеся начального школьного возраста

1. **Способы адаптации среды:**
 - зонирование пространства, его обогащение
 - использование визуальных подсказок
 - ограничение пространства с постепенным его расширением
 - использование специального сенсорного оборудования
2. **Подбор способов мотивации ребенка к учебной деятельности**
3. **Формирование учебного поведения в домашних условиях**
4. **Способы преодоления нежелательного поведения**
5. **Выстраивание взаимоотношений с ребенком в новой роли («родитель-учитель», «родитель-тьютор»)**

Показатели успешной адаптации ребенка

- **принятие и выполнение новых правил поведения в ситуации дистанционного обучения**
- **соблюдение установленного режима дня**
- **выполнение заданий в специально организованном рабочем месте**
- **следование визуальному расписанию занятий**
- **выполнение заданий под руководством родителя или при его поддержке в качестве тьютора**
- **взаимодействие с педагогом в режиме онлайн (выполнение инструкций, заданий, ответы на вопросы)**

Обучающиеся среднего и старшего школьного возраста

- режим онлайн
- непосредственная психологическая работа
- применение методов:
 - социальные истории
 - видеомоделирование
 - визуальные сценарии
 - беседа

Первый этап непосредственной работы психолога с обучающимся в режиме онлайн

- **отработка элементарных социально-коммуникативных навыков:**
 - **совместное внимание**
 - **визуальный контакт со специалистом**
 - **навыки простой имитации**
 - **выполнение каких-либо пробных действий в присутствии специалиста в режиме онлайн**
 - **выполнение простых инструкций**

Второй этап непосредственной работы психолога с обучающимся в режиме онлайн

- **работа по формированию и совершенствованию широкой группы:**
 - **коммуникативных диалоговых навыков**
 - **навыков совместной онлайн игры**
 - **навыков понимания эмоций и моделирования эмоциональных реакций**
 - **когнитивных навыков**
- **обеспечение своевременного перехода от индивидуальной работы в формате психолог-обучающийся к работе в мини-группе в дистанционном режиме**



Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога¹

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

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

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



Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса¹

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводит удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаваться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

... Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это по-



Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога¹

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «перемены» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и яркое отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, 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 интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (uch.ru (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.



Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии¹

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ними — это снижает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Можно вместе сделать спортивные упражнения.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к привычному порядку.

Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнить все правила (мыть руки, лишь когда это нужно — после туалета, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки, высылать режим дня; взрослым помыться спать, пить витаминки, нормально есть и т. д.), то все будет здорово!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к невнимательности.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни, проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витаминки, т. е. соблюдаем все правила, то все будет здорово! Конечно, человек может заболеть, но



Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах¹

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи,
одного из ведущих в мире специалистов
по тревожным состояниям)

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации.

Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

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

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным (интеллектуально, что нас ждет, все может измениться), странным (следить за новостями важнее, чем читать литературу), невозможным (из-за лагом напряжения и все равно не смогу сосредоточиться). В то время как следить за новостями кажется важным (нужно быть в курсе) и успокаивающим.

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



Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса¹

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин, школы и вузы прекратили работу. И ситуация такая, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома, хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут звать-ся на улицу, захотят использовать это время, чтобы встретиться с друзьями. Им кажется, что эти виртуальные канцелярии жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «канцелярии». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не запугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхи подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливает без последствий.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

— Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не направляйте по сто раз про то, чтобы мыть руки, — это может привести к негативным последствиям: 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас; 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его

МГППУ.РФ



Как пережить карантин: советы психолога семье¹

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рухнет. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какая будет жизнь после кризиса?

Реакция человека на трагическое событие может проявиться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой. Сейчас многие из нас регулярно мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, общаются в социальных сетях, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе. Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно спрогнозировать появление новых споров и конфликтов во внутрисемейных, межличностных отношениях, которые ранее удавалось избежать.

Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторые эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

Что можно сделать?

Правило «Стоп!»

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, призвав себя «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и гнев, и детально посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — непродуктивно, так как это не приведет к решению поставленных вопросов. Далее тревогу продуцируйте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к людям.

План

После проведенного анализа четко оцените все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

Обстановка в доме

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, слушайте. Общайтесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.



**Единый Общероссийский
телефон доверия
для детей, подростков и их родителей
— 8-800-2000-122 —
работает во всех регионах
Российской Федерации
Подробная информация
на сайте: telefon-doveria.ru**

Тишурова Анжелика Ярославна

**руководитель отдела психолого-педагогической помощи
СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»**

**главный внештатный педагог-психолог
в системе образования Смоленской области**

Телефон: 8(4812)665303

E-mail: centr072007@yandex.ru