

## **Психологическое сопровождение дистанционного обучения**

Агаджанова Эмилия Рафаэловна,  
Заместитель директора по научно-методической работе  
МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ№2»

Дистанционное образование в силу ряда своих особенностей (удаленность, опосредованное общение, преобладание самоконтроля обучающихся над контролем со стороны педагога) диктует необходимость психологического сопровождения данного процесса и обеспечения психологического комфорта его участникам.

В своей дистанционной работе педагог сталкивается с определенными трудностями психологического характера. Это могут быть сложности в организации деятельности обучающихся, в определении их индивидуальных особенностей и выборе стиля педагогического общения, проблемы повышения и поддержания мотивации обучения, создания благоприятного социально-психологического климата в группе.

### **Какие проблемы возникали у вас?**

С одной стороны, отсутствие непосредственного контакта между обучающимися и педагогом, снижает степень личного влияния педагога на эмоциональное окрашивание получаемых знаний. С другой стороны, при дистанционном обучении основной упор делается на активизацию творческих способностей, инсайты, в этом плане здесь больше возможностей для переживания положительных эмоций от достижений, результатов обучения.

Кроме обозначенных выше проблем, характерных для всего процесса дистанционного обучения в целом предлагаю сейчас обсудить проблемы которые возникают у всех участников образовательного процесса в дистанционной форме:

**Вопрос: А какие психологические сложности возникали у обучающихся?**

### **Психологических проблем дистанционного обучения для обучающихся:**

- Сложности в установление контакта с другими участниками обучения;

- Отсутствие навыков ведения виртуальной дискуссии (смех и шутки, агрессия или застенчивость);
- трудности восприятия и запоминания материала;
- проблемы самоконтроля, саморегуляция и самоорганизации.

Все эти проблемы чаще всего возникают в связи со сложностью

## **Мотивации при дистанционном обучении**

### **Что традиционно мотивирует ребенка в учёбе?**

- хорошие оценки;
- одобрение;
- успех, поощрение родителей и педагогов, подарки и бонусы, перспектива опередить или догнать сверстников;
- страх, прогнозы на будущий успех или неудачу в жизни и карьере, радость познания, возможность самореализации.

В дистанционном обучении в дополнительном образовании есть свои нюансы. Мотивировать обучающихся можно только содержанием занятия, его формой и применяемыми технологиями. Именно поэтому наша задача была быстро освоить соответствующие компетенции. Педагоги нашего центра начали записывать видеоуроки, вести занятия онлайн предлагая обучающимся не просто выполнить задание, которое прислали по электронной почте. Предложенные разнообразные формы работы быстро получили положительный отзыв от обучающихся и родителей.

### **Преимущества дистанционного обучения детей дошкольного возраста:**

1. Возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка;
2. Родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее заниматься, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий;
3. Возможность контролировать круг общения ребенка;
4. Индивидуальный подход к ребенку, учет его особенностей как психических, так и физических;

5. Ребенок не «привязан» к определенному месту, он может свободно обучаться в любой точке мира. Основное условие – наличие ПК и доступа к интернету;

### **Недостатки дистанционного обучения детей дошкольного возраста:**

1. Максимальное участие родителей. В том случае, если родители не имеют возможность посвящать процессу обучения ребенка достаточного времени, то уровень усвоения им знаний будет крайне низкий. Сам ребенок зачастую не имеет необходимых навыков самоорганизации и усидчивости. Не исключены моменты затруднений, где необходима помощь взрослого;

2. Многие дети воспринимают предмет именно так, как его воспринимает и преподносит педагог. К тому же педагог для дошкольника не только дает знания, но и формирует отношение к окружающим людям и миру;

3. Отсутствие общения со сверстниками. Дети не имеют возможности получить необходимые навыки коммуникации в обществе, а также они не социализируются в обществе. В последующем им сложнее выстраивать отношения в коллективе, заводить новые знакомства, у них нет друзей;

### **Вовлекайте ребенка постепенно:**

**-сначала маме следует просмотреть материал самостоятельно;**

**-затем включить материал для ребенка, помня о том, что для дошкольника онлайн обучение не урок, а игра, развлечение;**

### **Направляйте, но не указывайте:**

**-договоритесь с ребенком, в какое время он будет заниматься;**

**-ненавязчиво контролируйте процесс обучения: интересуйтесь, все ли ребенку понятно, нравится ли ему, сложные ли задания;**

**-сидеть над душой, контролировать, правильно ли ребенок произносит глаголы или держит карандаш при рисовании, не нужно. Просто будьте в курсе, как ваш ребенок осваивает материал, и следить за соблюдением графика.**

**При подготовке дистанционного занятия важно учитывать определенные психологические особенности которые сделают ваше занятие интересным и удобным для восприятия обучающихся.**

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала.

С подростками тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в группе, например, обучаясь дома, куда сложнее. Тут тоже потребуется помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.

Педагоги и психологи не рекомендуют использовать денежные методы поощрения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а запросы у ребенка растут — вы же не хотите, чтобы в обмен за сданные ЕГЭ ребенок потребовал у вас автомобиль?

Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить.

Занятия важно строить так чтобы ребенок не пассивно получал готовую информацию, а становился активным субъектом исследования в ходе дистанционного обучения.

### **Учитываем когнитивные стили!**

Выделяют вербально-логический и образно-действенный когнитивные стили.

Вербально-логический (абстрактный) стиль переработки информации обусловлен ведущей ролью левого полушария.

Для обучающихся с преобладанием вербально-логического стиля представление материала должно происходить в словесной форме, нужно использовать примеры из области науки и техники.

### **Учитываем экстра- и интровертированность!**

По характеру направленности личности можно выделить экстравертов (направленность на внешний мир объектов и других людей) либо интровертов (направленность на внутренний мир своих мыслей и чувств).

#### **Экстраверты**

Педагогу необходимо помнить, что:

- важно предоставлять учащимся возможности для общения, обсуждения полученных результатов либо с учителями, либо с другими учащимися на форумах и в режиме видеоконференций;
- в процессе проведения интернет-конференций и работы в форумах целесообразно выдвигать целый перечень вопросов для обсуждения заранее, чтобы ещё во время подготовки учащиеся могли пообщаться между собой;
- подходят групповые и парные формы работы;
- таким ученикам важно своевременно давать обратную связь, даже если она несёт отрицательную информацию.

#### **А вот интровертам:**

- важно дать им достаточно времени для обдумывания;
- нельзя допускать публичного обсуждения неудач;
- очень важна позитивная обратная связь, подкрепление полученных успехов.

Нами применялись различные формы психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

- консультирование онлайн (с использованием программ Zoom, Skype, WhatsApp);
- диагностика через сеть Интернет, с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например,

- социально-психологическое тестирование);
- просвещение и психопрофилактика посредством группы психолога в контакте;

### **Обсуждение: а какие проблемы возникали у вас педагогов?**

- сложности в организации деятельности педаг;
- трудности в выборе стиля общения с отдельными учащимися;
- трудности в определении индивидуальных особенностей учащихся;
- проблемы формирования эффективно работающих малых учебных групп;
- проблемы повышение мотивации обучения;
- создание благоприятного психологического климата при проведении обучения;
- адекватность поведения самого преподавателя выбранным для дистанционного обучения методике и педагогической технологии.

### **3. Почему работать дома труднее?**

- **Не хватает технической оснащенности.**
- **Трудно настроиться на работу.**
- **Семья требует внимания.**

Главная рекомендация для педагогов это повышение навыков самоорганизации и быстрой адаптации к меняющимся условиям. Нас не должно пугать дистанционное обучение. В новых реалиях мы рассматриваем его как интегрированное с очным. Если раньше во время карантина обучение приостанавливалось, сейчас мы можем продолжить реализацию программы. Это ситуация не должна быть для педагога стрессовой.

## **Предлагаю легкие методы саморегуляции на каждый день:**

### **“Звуковая гимнастика”**

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Расслабляющий эффект на организм в ситуации стресса оказывает так же дыхательная гимнастика

Еще один метод который я рекомендую педагогам **Вербальное самовнушение (Речевые конструкты)**

А) Настрой на работу

Б) Настрой в течение рабочего дня

В) Настрой перед сложным разговором

Г) Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности

Д) Настрой на уверенность в себе

Е) Настрой на любовь к профессии и детям

Ж) Утренние и вечерние настрои

Предлагаю и Вам несколько конструктов (каждый вытягивает и зачитывает свой конструкт)

"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".

"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".

**Я подготовила и небольшие рекомендации для Родителей обучающихся, которые вы можете разместить в своих группах**

- Умейте видеть плюсы и сохраняйте спокойствие.
- Постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, позитивный взгляд на возможности «удаленки», это снизит его тревожность и, значит, он будет более успешен в учении.
- Установите и следите за соблюдением режима дня. Эффективная организация дистанционного обучения предполагает четкую организацию не только режима для обучающегося, но и жизни всей семьи в новых условиях. Важен в целом тайм менеджмент семьи, который предусматривает
- Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок — это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы

компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент.

- Соблюдайте режим гигиены и физической нагрузки. Делайте зарядку, гимнастику для глаз, регулярно проветривайте помещение. При дистанционном обучении важно организовать полноценный сон, не только режим работы, но и совместный с детьми досуг и отдых.

- Мотивируйте ребенка на успехи. Чаще его хвалите и подбадривайте!

Помните, что ваш ребенок всегда нуждается в вашей поддержке и опоре, особенно в сегодняшних условиях. Вы обязательно со всем справитесь. Берегите себя и своих близких!

### **Вопрос: есть у дистанционного обучения плюсы?**

1. Технологичность
2. Мобильность
3. Индивидуальный подход
4. Удобство планирования времени
5. Разнообразие и большой объем доступных информационных ресурсов;
6. Творчество.

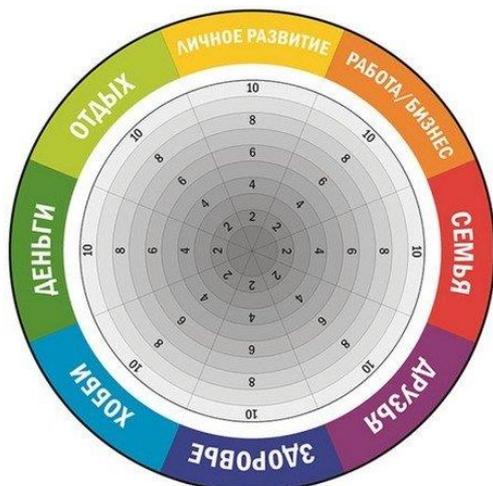
### **Упражнение «Колесо жизненного баланса»**

Для эффективного анализа жизненных приоритетов коуч и автор книг по саморазвитию, Пол Дж. Майер, придумал простое наглядное пособие - колесо жизненного баланса.

Когда одна сфера жизни находится в незыблемом приоритете, **в других неизменно возникает дисбаланс**. Если занятие требует временного отклонения от нормы (например, надо закончить проект или учебу), то ничего страшного не случится, но постоянно так быть не должно.

### **Как работать с колесом жизненного баланса?**

Как видите, круг поделен на сектора - сферы жизни. Их необязательно должно быть 8, как в примере.



Первая часть упражнения, как раз и заключается в том, чтобы **определить сферы, в которых вы вращаетесь на данный момент**. Как подсказку, приведу примеры.

**Наиболее часто выделяют следующие направления:**

- Здоровье
- Личностный рост
- Внутренний мир
- Карьера
- Хобби
- Семья
- Отношения с окружающими
- Отдых
- Воспитание детей
- Внешний вид
- Спорт
- Учеба
- Любовные отношения
- Деньги
- и т.д.

**Вы можете разбавить их своими личными областями жизни и целями.**

Нарисовать колесо можно просто на бумаге или распечатать.

Дальше по 10-бальной шкале нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Старайтесь не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать.

Давно ли вы занимались спортом? Когда вы последний раз полноценно отдыхали? А виделись с родственниками? Есть ли у вас свободное время, чтобы заниматься творчеством? Как можно улучшить отношения в семье? Что сделать с усталостью и раздражительностью?

**Получится может следующее:**



**Но суть в том, что колесо должно катиться!** Чтобы ваше колесо стало круглым, нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер.

**Вторая часть упражнения**

Теперь нужно проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально. Может вы придете к выводу, что какая-то деятельность не эффективна и ее можно упразднить, в пользу других сфер.

Также можно накидать план изменений. Не бойтесь ставить длительные сроки на год или два, иначе получится куча дел, которую не разобрать.

**Примерно так это выглядит:**



### Часть третья - действуйте!

Начинайте следовать своему замыслу, согласно плану. Для начала выберите самую отстающую сферу. Результаты в каких-то областях можно увидеть уже через месяц, а на что-то потребуется год и более.

Сохраните свои записи и сделайте упражнение снова через определенный вами период. Так вы наглядно увидите результаты. Продолжайте следить за динамикой!

### Заключение

это упражнение поможет вам организовать свои приоритеты и избежать многих сложностей.

Колесо жизненного баланса, как карта вашей жизни, но нарисованная вами. Вы выбираете сферы, вы строите план, вы действуете.