

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №74» г.Кирова

Конференция
«Электронная информационно-образовательная среда –
компонент современного образования»

**Тема: использование дистанционных технологий
в психологическом сопровождении
субъектов образовательного процесса**

Подготовила: Буркова Елена Викторовна
педагог-психолог
СОШ №74 г.Кирова

Киров, октябрь 2020 г.

Направления психологического сопровождения в условиях дистанционного обучения:

- профилактика;
- диагностика;
- консультирование;
- коррекционно-развивающее направление;
- экспертно-методическое направление.

ПРОФИЛАКТИКА

✓ Памятки, рекомендации, инструкции по снятию нервно-психической напряженности и эмоциональных переживаний в сложившейся ситуации

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ¶ Как начать? Как мотивировать детей? ¶



Итак, сбывается мечта очень многих школьников — учиться, не выходя из дома. Любое обучение требует определенного навыка: самоорганизации и самодисциплины, а дистанционная форма обучения требует этого вдвойне. ¶
Давайте вместе попробуем подумать, как грамотно организовать дистанционное обучение... ¶

Распорядок и ритм дня ¶

Дистанционное обучение — это не каникулы. В первую очередь детям нужно постараться сохранить и поддерживать распорядок дня (время сна и бодрствования, режим питания и т.д.). Также необходимо соблюдать учебную атмосферу: расписание уроков, участие в обсуждениях и т.д. Стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели: это поможет ребенку впервые же дни почувствовать ритм учебы. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. ¶

Поддержка во всем ¶

Поначалу все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребёнка в этом интересе, обсуждайте с ним способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями. Можно даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки. ¶

Повышайте мотивацию детей. Держитесь сами в тонусе. ¶

Родители и близкие школьников 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. ¶



Удачная альтернатива гаджетам ¶

Так же, как и в школе, на время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в не учебных целях. Не нужно идти в этом вопросе на конфликт, постарайтесь договориться с ребёнком о времени «развлечений». И помните, что прежде чем полностью лишать ребенка чего-то, нужно предложить ему альтернативу. Будет удачно, если этой альтернативой будет время, проведенное вместе с вами — за играми, просмотром и обсуждением фильмов, приготовлением еды, занятиями спортом и т.д. ¶



Позитивная активность ¶

Находясь дома, ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария). ¶

В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА: ¶

Не смакуйте подробности «ужасов» из глобальной сети! ¶

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и о длительности дистанционного обучения и т.д., но и не погружайтесь в обсуждения ситуации пандемии, ее рисков и влияниях на обучение. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей! ¶

Ориентируйтесь только на официальную информацию ¶

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. ¶

Спокойное отношение к происходящему ¶

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому в разговоре с учителями постарайтесь снять свои опасения по поводу обучения ребенка. Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком многого, но и не требовать совсем тоже будет ошибкой. Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов. В любом случае, потребуется некоторое время на адаптацию к режиму дистанционного обучения и это нормальный процесс. ¶



Будьте здоровы и спокойны! ¶

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА?

Занимайтесь спортом по онлайн-урокам



Воспользуйтесь возможностями бесплатных онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений

При отсутствии опыта будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по здоровью

Больше ходите



Ходите по периметру комнат, совершайте марш на месте, передвигайтесь по дому во время разговора с людьми, в том числе по телефону

Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей

Правильно питайтесь и потребляйте достаточное количество воды



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничьте или исключите потребление алкоголя, соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам, потребляйте больше фруктов и овощей

Делайте короткие активные перерывы в течение дня



Оставаясь физически активными в домашних условиях танцы, позволяют танцы, игры с детьми, уборка дома и уход за садом

Больше времени проводите в положении стоя



В идеале в сидячем положении и положении лежа следует проводить не более 30 минут подряд

Попробуйте использовать стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя

Используйте техники расслабления



Медитируйте, периодически делайте глубокие вдохи и выдохи

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОКАРАНТИНА, БЕЗ СИМПТОМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Источник: Европейский офис ВОЗ по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям

Проверяйте помещения, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки

Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминисцентные лампы использовать нежелательно)

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!

Достаточное пространство для письменной работы и занятия за компьютером

Оборудование должно быть недоступно домашним животным

Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!

Наблюдайте за работой ребенка

Старайтесь снижать нагрузку

ВАЖНО! Спина должна быть ровной!

Технические средства на расставленный выгнутой руки



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

04 ГИМНАСТИКА для глаз

- Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считать до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до 5.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

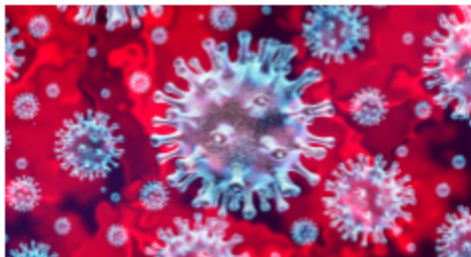
Каждое упражнение повторять по 4 - 5 раз

01 БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
(согласно нормам СанПиН)

02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ в занятиях

03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ для профилактики общего утомления



Рекомендации родителям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19)
(на основании рекомендаций ВОЗ)

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом можно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выразить печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выразить в творческой деятельности, например, рисовании процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя будут наблюдать за поведением и эмоциями



ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ видеоконференции на платформе ZOOM для педагогического коллектива
- ✓ стендовая консультация в сообществах классов
- ✓ просмотр видеороликов позитивного заряда (физ.минутки, памятки по позитивному мышлению, видеоролики с вопросами для рефлексии)
- ✓ контроль учащихся «группы риска» и семей СОП / профилактика дезадаптации учащихся /

ДИАГНОСТИКА

1. изучение уровня готовности обучения в среднем звене для учащихся 4-ых классов;
2. изучение психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ);
3. анализ (диагностический срез) изучения эмоционального благополучия учащихся (1-11 кл.);
4. анализ (диагностический срез) динамики развития толерантности учащихся (1-11 кл.);
5. изучение вовлеченности обучающихся в употреблении ПАВ (8-11 кл.);
6. диагностика по запросам классных руководителей.

Анкета для 4 А класса

"Психологическая готовность к обучению в среднем звене"

* Обязательно

Фамилия и имя *

Мой ответ

Тебе нравится учиться в школе?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

Зачем ты ходишь в школу?

- Чтобы получать новые знания
- Чтобы радовать родителей

Анкета

Дорогие ученики! Предлагаем Вам ответить на несколько вопросов, выбрав тот вариант ответа, который Вы считаете верным.

* Обязательно

1. Познакомимся? Напиши класс и букву *

Мой ответ

2. Чем ты предпочитаешь заниматься в своё свободное время? (выбери несколько вариантов ответа) *

- Занимаюсь спортом
- Смотрю ТВ, слушаю музыку
- Провожу время с друзьями на улице
- Занимаюсь творчеством
- Читаю книги
- Играю в компьютерные игры

Анкета

"Психологическая готовность к ОГЭ"

* Обязательно

Мой класс *

- 9 А
- 9 Б
- 9 В

...ставляю, как проходит ОГЭ *

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- онлайн-консультации (WhatsApp, Viber, телефонные сообщения письменные и голосовые, соблюдая принцип конфиденциальности);
- участие во Всероссийских и региональных родительских собраниях в режиме онлайн;
- информированность о телефонах доверия психологических служб



74 - лучшая в мире
22 апр в 17:06

Уважаемые родители «Родительский час» образовательных программ дистанционных образовательных технологий. Приглашаем Вас к участию. Ссылка для подключения: <https://pruffme.com/>



"Родительский час"
pruffme.com



74 - лучшая в мире
16 апр в 13:00

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

17 апреля 2020 года в 18.00 состоится родительское собрание в режиме видеоконференцсвязи по видеоконференции с применением образовательных технологий (далее – Родительский час). Ссылка для подключения к Родительскому собранию: <https://pruffme.com/landing/kirovipk/>



Родительское собрание
pruffme.com



74 - лучшая в мире
10 апр в 12:32

ВНИМАНИЕ! Родительский час!

10 апреля 2020 года в 18.00 состоится региональный «Родительский час» в режиме видеоконференцсвязи по вопросу о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – Родительский час). Вести Родительский час будет министр образования Кировской области О.Н. Рысева. Ссылка для подключения к Родительскому часу: <https://pruffme.com/landing/kirovipk/tmp1586423698>. Просьба данную информацию довести до родительской общественности.



Родительское собрание
pruffme.com

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- ✓ индивидуальный формат - учащиеся и семьи, состоящие на профилактическом учёте /систематическая связь по телефону/
- ✓ групповой формат - дистанционные занятия с учащимися с ОВЗ

ЭКСПЕРТНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ:

- ✓ разработка памяток, рекомендаций для участников образовательного процесса;
- ✓ справки и отчёты;
- ✓ ведение документации;
- ✓ пополнение «методической копилки»;
- ✓ самообразование

ВЫВОД:

Минусы:

- технические возможности;
- неэффективность результатов консультирования;
- большинство участников не готовы общаться по средствам видеосвязи;
- повышенное физиологическое и эмоциональное напряжение.

Плюсы:

- + широкая возможность саморазвития;
- + эффективность стендового консультирования в профилактическом направлении;
- + диагностические мероприятия без «затрат»;
- + количественный показатель участников психологического сопровождения увеличился.

**Самое главное - правильно ставить цели,
упорно добиваться результата и
просто быть всем заодно!**

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a solid green curved shape and a lighter green area with a pattern of fine lines and dots.

Спасибо за внимание