

Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности

В условиях режима повышенной готовности и неопределённости будущего деятельность педагогов-психологов по сопровождению участников образовательного процесса остаётся обязательной.

Психолого-педагогическое сопровождение (далее – ППС) образовательного процесса – это деятельность, направленная на обеспечение психолого-педагогических условий реализации ФГОС, основной общеобразовательной программы того или иного уровня общего образования.

К задачам ППС образования в режиме повышенной готовности, т.е. в «удалённом», «дистанционном» формате можно отнести следующие:

- создание модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения, опираясь на лучшие региональные;
- определение направлений, форм и уровней работы педагога-психолога, которые можно реализовать в дистанционном формате;
- адаптация содержания выбранных направлений, форм и уровней ППС для работы в дистанционном формате;
- организация рабочего места педагога-психолога в домашних условиях, оптимизация режима труда и отдыха;
- определение критериев и методов оценки результативности деятельности педагогов-психологов в таком формате (пожалуй, самая сложная задача).

Возможности педагога-психолога, работающего на удалённом доступе

Организуя свою деятельность на удалённом доступе, в дистанционном формате, педагог-психолог может использовать такие формы работы:

- онлайн-консультирование (программы Zoom, Skype, WhatsApp, Wiber);
- консультирование по принципу «телефона доверия» через электронную почту, помощь через социальные сети;
- диагностическая работа через сеть Интернет с возможностью сбора данных на едином ресурсе;
- проведение онлайн-опросов;
- проведение тестирования через Google-формы (при наличии рекомендованных надежных и валидных диагностических методик);
- психологическое просвещение и психопрофилактика (рассылка соответствующих материалов участникам образовательного процесса, прямые эфиры, вебинары, создание электронных библиотек, подборок видеофильмов на сайтах школ и детских садов, путеводителей по сайтам для педагогов, родителей, детей разных возрастов);
- онлайн-коррекция с помощью онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн-игр, рассылка индивидуальных заданий для письменных работ (арт-альбомы, мини-сочинения, эссе на заданную тему и пр.);

- использование облачных технологий для фиксации и хранения методических, дидактических, учетно-отчетных и других материалов;
- экспертиза материалов дистанционного обучения на предмет соответствия возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся (по запросу администрации образовательной организации).

Конечно же, в сложившихся условиях не нужно забывать о таких видах деятельности, на которые зачастую не хватает времени в обычном режиме, например: работа с документацией, составление развивающих, просветительских и профилактических программ, «расхламление» и каталогизация накопленных материалов на компьютере, поиск новой информации, создание дидактических и развивающих пособий.

Как психологически адаптироваться к дистанционной работе

В ходе работы в дистанционном формате перед педагогическими работниками (учителями, воспитателями, педагогами-психологами и т.д.) встают определенные проблемы: во-первых, это, как и обычно, ответственность за освоение образовательной программы, реализацию рабочих программ, во-вторых, определенный прессинг со стороны администрации и родителей, в-третьих, сложности в выборе контента, который весьма разнообразен, но не всегда отличается качеством. Педагогу требуется освоить новую роль модератора, организатора дистанционного обучения, научиться общаться с родителями своих учеников и воспитанников в совершенно ином ключе, нежели ранее, а также выстроить временные рамки общения, чтобы пресловутые «вместе 24/7» не ухудшали психологическое состояние субъектов коммуникации.

Кроме того, не всегда организация, техническая оснащенность, программное обеспечение домашнего рабочего места соответствует потребностям. Бывает трудно настроиться на работу, совместить ее с параллельным решением бытовых и семейных вопросов, уделяя внимание собственным детям и другим членам семьи.

Всё это создаёт дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, а также отдельные соматические нарушения (головная боль, скачки артериального давления и пр.), снижает продуктивность и удовлетворённость работой.

Простые рекомендации помогут в определенной степени оптимизировать деятельность на удаленном доступе.

1. Организуйте рабочую зону: удобные стол и стул, оптимальное расположение оргтехники, наличие микрофона, наушников, камеры, т.е. постарайтесь максимально автоматизировать работу с учетом домашних технических возможностей.

2. Чтобы быстрее включиться в работу, используйте ряд ритуалов, которые были у вас в привычном рабочем режиме: наденьте рабочую одежду, в которой вы обычно ходите в школу/ детский сад.

3. Выпейте чашку кофе/чая до начала работы.

4. Продумайте момент завершения работы, который позволит перейти к отдыху, переключиться на домашние дела: выключите компьютер, наведите порядок на рабочем столе, переоденьтесь в удобную домашнюю одежду.

5. Выделите несколько минут для саморефлексии, похвалите себя за достигнутые результаты, припомните, как вам удалось «разрулить» сложные ситуации. Полезно записать свои наблюдения и выводы в рабочий дневник.

6. Во время работы дома мы не имеем возможности привычно общаться с коллегами, что может усилить эмоциональную нагрузку, которая и без того имеется у многих при самоизоляции. Недостаток эмоциональной информации приводит к ощущению тревоги, эмоциональной небезопасности. Для профилактики негативных последствий такого дефицита общения можно 1-2 раза в неделю устраивать скайп-конференции, виртуальные кофе-брейки, обсуждать рабочие вопросы и просто поболтать.

Рекомендации педагогам по организации онлайн-обучения и других занятий в дистанционном формате

1. Обеспечьте детям позитивную виртуальную образовательную среду без акцентирования внимания на академических успехах.

2. Избегайте чрезмерного внимания к проблеме.

3. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности, одновременно объединяющие семью, создающие благоприятную психологическую атмосферу в ней (олимпиады, квесты и пр.).

4. Заранее проверяйте площадку, на которой собираетесь работать, и функционирование всех систем: занятия должны начинаться строго по расписанию.

5. Ссылки должны быть интегрированы и разосланы за сутки. Их необходимо проверить до начала занятий, что сэкономит время, создаст ощущение готовности к урокам/занятиям, придаст уверенность и педагогам, и детям, и родителям.

6. Чётко определите технические моменты: сроки пересылки ссылок, время регуляции входа, ответов на вопросы. Желательно ограничить время общения по рабочим вопросам рамками стандартного рабочего дня.

7. Объясните детям важность соблюдения установленных сроков пересылки домашних заданий и сами соблюдайте сроки их проверки. Онлайн-формат более трудозатратен и энергозатратен, чем очный, как для педагогов, так и для обучающихся. У учителя возникает ощущение, что он не успевает «выдать» материал, в результате значительная часть материала «уходит» на самоподготовку, перегружая тем самым детей. Ученики же пока не могут грамотно подойти к самостоятельному обучению, им сложно заставить себя выполнять домашние задания в полном объеме, которые часто занимают почти всё их свободное время.

8. Грамотно подходите к планированию нагрузки. Усвоение материала преимущественно на слух требует большей концентрации внимания, специальных навыков слушания и привычки работать в таком формате.

9. Обязательно отвечайте на письма детей и их родителей. Отсутствие/задержка (даже по уважительной причине) может травмировать детей и существенно снизить их учебную мотивацию.

10. Если у вас возникли сложности с выходом в эфир, обязательно предупредите об этом детей и родителей.

11. Организуйте мини-группы в мессенджерах с ответственными лицами-модераторами из числа учеников, это значительно экономит время на рассылку важной информации.

12. Постарайтесь психологически поддерживать детей и родителей, делиться с ними позитивной информацией о текущем моменте, оптимистическими картинками и пр.

13. На вас сейчас лежит двойной груз ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этому как к особым условиям работы. Берегите себя, заботьтесь о своем психологическом и физическом здоровье. Находите положительные моменты и ведите здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, правильно питайтесь, находите время для релаксации и т.д.

Интернет-ресурсы в помощь педагогическим работникам

Горячая линия по оказанию бесплатной психологической помощи заболевшим коронавирусной инфекцией Судебно-экспертной палаты РФ: консультации людям с подтвержденным диагнозом и их родственникам; лицам, потерявшим работу или бизнес из-за пандемии коронавируса

Телефон: 8-800-201-27-45

Skype:f.aquamodule

Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России (горячая линия):

- однократная психологическая консультация;

- зарегистрированным клиентам – работа в личном кабинете с персональным консультантом;

- статьи консультантов службы на сайте.

Телефон: 8-499-216-5050

Единый общероссийский детский телефон доверия (создан Фондом поддержки детей, находящихся в сложной жизненной ситуации):

8-800-2000-122

Помощь волонтеров Федерации психологов образования России:

- профессиональные консультации для специалистов в период противодействия коронавирусной инфекции, в том числе по вопросам организации дистанционного обучения;

- психологическая помощь гражданам, в том числе пожилого возраста и семьям с детьми.

Сайт: <https://rospsy.ru/help/>

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:

статьи, видео, инфографика, бесплатные консультации психологов и юристов.

Сайт: портал «Я-родитель» www.ya-roditel.ru

Профессиональное сообщество «Все психологи»:

- бесплатная консультация психолога;

- ответы на письма;

- ответы на анонимные вопросы;

- возможность выбора психолога в своем населенном пункте или по скайпу;

- бесплатные вебинары и тренинги

Сайт: <https://all-psy.com/>

Благотворительный проект «Помогая другим – помогаешь себе»:

психологи работают в будние дни с 12.00 до 15.00 по московскому времени

Сайт: <https://pomogaya-drugim.ru/>

Skype: pomogaya-drugim

**Методист центра по воспитательной
работе и основам здоровья
Ижецкая М.Е.**

*Методические рекомендации
подготовлены с привлечением
актуальных материалов сети Интернет*