

## **Психологические рекомендации педагогу во время дистанционного обучения**

Как действовать педагогу, когда нет непосредственного контакта с учеником:

- наладить тесную связь с представителем технической поддержки платформы дистанционного обучения в школе, разобраться, как это работает;
- наладить тесную связь с родителями, помочь им подключиться к платформе, дать четкие инструкции работы в ней;
- стараться часть занятий вести он-лайн (хотя бы час в день);
- оперативно проверять все выполненные задания и ставить оценки в электронный журнал;
- демонстрировать спокойствие, уверенность и рабочий настрой.

Поведение в ситуации неопределенности:

- настройтесь на то, что на данный момент, то, что происходит – нормально и это временно;
- четко выполняйте инструкции руководства;
- действуйте по ситуации, без спешки и метаний;
- не спешите с инициативами;
- избегайте многозадачности (делайте дела и даже обдумывайте, как их делать, по очереди);
- старайтесь спланировать основной объем работ заранее;
- на время откажитесь от перфекционизма («комплекса отличника»);
- постараться найти в ситуации «плюсы» и новые ресурсы;
- использовать все известные приемы восполнения энергетических ресурсов;
- полноценно отдыхать;
- овладейте техниками ситуативной релаксации

Например:

1) «Прислушайтесь к своему телу. Есть ли напряжение? Где оно? Напрягите-расслабьте 2-3 раза, разомните эту часть тела»

2) «Диафрагмальное дыхание» - в течение 5-10 минут практикуйте диафрагмальное дыхание (животом) в медленном темпе. Можно лечь, положить на живот книжку, наблюдать за ее движениями»;

3) упражнение «Марионетка» (вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло)».

#### Поддержание мотивации обучения у детей:

- формирование нужно мотивации у родителей (через дачу четких инструкций), без «нагнетания»;
- стараться часть занятий вести он-лайн (хотя бы час в день);
- давать эффективную «обратную связь» (оперативно проверять все выполненные задания и ставить оценки в электронный журнал;
- ввести игровые элементы (обучение развлекательного характера – например, ряд заданий);
- хвалить каждого за достижения и старание;
- по возможности, давать индивидуальные задания и рекомендации;
- по возможности, ввести традицию «сюрприза дня» (некое приятное событие, заранее неизвестное);

### Культура видеообщения педагога:

- напишите текст выступления заранее (краткий конспект), держите его так, чтобы можно было подглядывать незаметно;
- подготовьте все необходимые материалы (презентации и т.п.);
- перед началом сеанса постарайтесь снять напряжение (массаж, мимические, дыхательные упражнения), расслабьте мышцы лица, «прочистите горло»;
- «сделайте лицо» (должно быть «рабочим», но не должно пугать);
- можно провести упражнения для концентрации внимания («мысленный счет до 10 и обратно», «звуки на улице»);
- смотрите прямо в камеру;
- начните с улыбки и приветствия;
- используйте свои обычные «коды общения» (делающие вас «живым», узнаваемым, привычным);
- говорите простыми фразами (без причастных и деепричастных оборотов);
- после важной информации делайте паузы, повторы;
- спокойный, размеренный темп речи;
- снизьте тембр голоса;
- используйте приемы «оживления» речи (смену выражения лица, темпа речи, интонации);
- периодически применяйте приемы «психологической разрядки» (пошутить, дать игровое задание и т.п.);
- в конце занятия подведите итоги (все самое основное), дайте задание, поблагодарите за работу, закончите любой позитивной фразой;
- в случае нарушения связи остановитесь, не спешите, не нервничайте, по завершению «поломок» возьмите паузу, но сохраняйте «рабочее» выражение лица и позу.