

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ.

Карантин безумовно вплинув на життя кожного з нас. Усі ми опинилися у непростій ситуації, яка потребує витримки, душевних сил та розуміння. Дорослих та студентів турбують різні проблеми. Батьків – як правильно пояснити підліткам серйозність ситуації, як не втратити дорогоцінний час в очікуванні покращення. Викладачам – як організувати дистанційне навчання та забезпечити якість освіти. Але всіх об'єднує та турбує одне: як впоратись із навантаженням, в першу чергу – психологічним.

Дистанційне навчання – форма організації і реалізації навчально-виховного процесу, за якою його учасники здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно на відстані, яка не дозволяє і не передбачає безпосередню навчальну взаємодію учасників вічна-віч, інакше, коли учасники територіально знаходяться поза межами закладу освіти.

Інструменти спілкування у дистанційному навчанні

Електронна пошта – це стандартний сервіс Інтернету, що забезпечує передавання повідомлень, як у формі звичайних текстів, які в інших формах (програмах, графіці, звуках, відео) у відкритому чи зашифрованому вигляді. У системі освіти електронна пошта використовується для організації спілкування викладача й учня, а також учнів між собою.

Чат – спілкування користувачів мережі в режимі реального часу, засіб оперативного спілкування людей через Інтернет. Є кілька різновидів чатів: текстовий, голосовий, аудіовідеочат. Це реальна можливість мовної практики, яка проводиться у рамках запропонованої для дискусії проблеми, сумісної проектної діяльності, обміну інформацією.

Середовище Classroom дозволяє організувати онлайн навчання, використовуючи відео, текстову та графічну інформацію, різні додатки Google. Вчитель має можливість контролювати, систематизувати, оцінювати діяльність, переглядати результати виконання вправ, застосовувати різні форми оцінювання.

Соціальні мережі та Viber дозволяють створювати групи, чати, обговорення тем, завдань, проблем, інформації.

Інтернет-навчання як основа безперервної освіти націлене на оволодіння здобувачами освіти ПТНЗ навичок самостійної освітньої роботи, на формування у них ключових компетентностей. При Інтернет-навчанні, студент оброблює інформацію, приймає рішення, спираючись на власні роздуми, власне бачення проблеми. У центрі пізнання знаходиться проблема, яка вимагає міркувати для її розв'язання. Пізнавальна, мисленнєва діяльність індивіда дозволяє йому формувати та систематизувати нові знання. Роль мережевого викладача полягає в тому, щоб допомогти студентам, стимулювати їх до самостійних роздумів, відкриттів, новим поглядам на досліджуване явище, предмет.

Рекомендації педагогічним працівникам:

- будуйте стосунки з підлітками на основі взаємоповаги, будьте в спілкуванні доброзичливими, щирими, спокійними і доступними;
- враховуйте характер оточення підлітка; звертайте увагу на зміни у поведінці дитини, аналізуйте її стосунки з однолітками;
- при спілкуванні з підлітками пам'ятайте і використовуйте знання з психології щодо цього віку; будьте уважним слухачем;
- вселяйте впевненість у тому, що всі проблеми можна вирішити конструктивно;
- допомагайте підлітку усвідомити його особистісні ресурси;
- проявляйте співчуття і розуміння; запобігайте випадкам ображення, приниження, психологічного та фізичного насилля в закладі освіти як з боку дітей так і з боку дорослих;
- залучайте студента до соціально значимої діяльності, давайте доручення, які б підвищували її авторитет в очах однолітків; створюйте дитині ситуації успіху, вселяйте віру в її сили і можливості;
- допомагайте в успішній реалізації здібностей здобувача освіти та у визначенні планів на майбутнє;
- тримайте тісний зв'язок із психологічною службою закладу освіти, за потреби звертайтеся за допомогою до практичного психолога.

Рекомендації батькам:

- залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти;
- сприймайте підлітка як самостійну дорослу особистість з її індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами;
- завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині — це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан;
- покажіть, що дитина вам не байдужа, дайте відчуття, що вона бажана;
- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
- не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;
- виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні розпитування;
- тактовно і розумно підтримуйте всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності;
- майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію;
- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судить її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

Для психологів, педагогів та батьків:

1. Методичні рекомендації «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення» – <https://bit.ly/39GpVHZ>
2. Навчально-методичний посібник «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», в якому розміщено заняття для учнів та учениць «Протидія кібербулінгу або лайфхак, як користуватись Інтернетом безпечно» <https://bit.ly/3pNEXBm>
3. Ліфлет «А з чим ти стикаєшся в Інтернеті?» – <https://bit.ly/3jdpS9W>
4. Вебінар «Мистецтво бути щасливою людиною» – <https://youtu.be/MS7PSP2OR44>
5. Вебінар «Психоемоційна саморегуляція в умовах дистанційного навчання» – <https://youtu.be/C4Riqpj-u0Q>
6. Вебінар «Абетка стресостійкості: психологічне розвантаження педагога» – <https://www.youtube.com/watch?v=46-VWgma4bc&feature=youtu.be>

Для батьків:

Відеопоради для батьків «Як батькам бути в ресурсі?»

<https://www.youtube.com/watch?v=05FHWDwegKM&feature=youtu.be>

Як впоратись зі стресом? Вправи та техніки для дорослих і підлітків:

1. Психологічна вправа «Безпечне місце» – <https://youtu.be/lcpPR7sKwys>
2. Психологічна вправа «Дари мудреців» – <https://youtu.be/ljSnP5NHpMc>
3. Психологічна вправа для зниження стресу «Метелик» – <https://youtu.be/NPmeFLGlzz8>
4. Психологічні вправи «Дихання як ресурс», «Потік світла» – <https://youtu.be/V0gETieE-3s>
5. Психологічна вправа «Шукаємо власний ресурс» – <https://youtu.be/GG525TYP-FE>
6. Психологічна вправа «Як зняти стрес?» – <https://youtu.be/EeybzrbfEOw>