

# Психологические особенности организации дистанционного обучения (рекомендации педагогам)

Внезапный переход на дистанционное обучение - это стресс для всех: учеников, родителей и, конечно, учителей. Не в каждой семье есть компьютер, а если есть, что делать семьям, где родители работают удаленно из дома. Маленьким детям сложно адаптироваться к новому формату учёбы, например, слушать видеообъяснения более 5-7 минут подряд. Еще один аспект проблемы, если родитель школьника 1-5 класса продолжает ходить на работу, а бабушки и дедушки, попавшие в группу риска сейчас совсем не помощники. Существует целый пул технических проблем: камера, звук, методика, управление вниманием аудитории. Сложно не испортить себе нервы в этот момент, а педагогам надо себя ценить и беречь. Данные рекомендации направлены на то, чтобы в какой-то степени облегчить преподавателям хотя бы психологические аспекты той огромной работы, которую они выполняют в условиях сложившейся реальности.

Все рекомендации для удобства разбиты по ключевым блокам.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

(Источник:<https://rosuchebnik.ru/material/kak-organizovat-onlayn-zanyatie-sovety-pedagoga-psikhologa/>)

### 1. Организация рабочего места

- Белый, однотонный или размытый фон, чтобы дети не пытались рассмотреть детали за вашей спиной, не тратили время и драгоценную концентрацию на разглядывание деталей за спиной учителя. В домашних условиях лучшим фоном, на котором будет выступать преподаватель, является белая стена без каких-либо деталей. Светлая, но не белая стена — тоже неплохо, но несколько хуже, так как даёт цветной отблеск на лицо и за счёт этого придаёт человеку слегка болезненный вид. Тёмный или чёрный фон — тоже отличное решение.

- Подсветка. Верхний свет должен быть ярким в идеале теплым дневным. Только Верхнего света будет недостаточно 100%. Без дополнительной подсветки ваше лицо будет очень тёмным. А чем темнее оно будет, тем меньше внимания аудитории вы сможете удержать. Лицо в кадре надо ярко осветить, и это довольно просто сделать с помощью двух ламп.

- Питьевая вода Непривычный формат работы — это дополнительный стресс. От него нередко пересыхает горло. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с вами стояла чашка с чаем или водой. Учтите, что ученики увидят вашу чашку крупным планом, так что проверьте на надписи и чистоту.

- Расположение камеры Если вы ведёте трансляцию со смартфона, закрепите его на штативе. Если с ноутбука — то угол наклона крышки (на ней закреплена камера) сильно влияет на пропорции вашего лица в кадре. Найдите оптимальный угол наклона, при котором ваше лицо вам будет нравиться.

- Удобные стул или кресло Критерии идеального сидячего места: у него есть хорошая опора для спины, желательны подлокотники, спинка не выше вашей головы (иначе над головой будет отвлекающий «нимб» из спинки кресла), не скрипит, достаточно

мягкое. В идеале, кресла вообще не должно быть видно в кадре, то есть это вариант с низкими подлокотниками и низкой, не слишком широкой спинкой.

- Звукоизоляция. Она должна быть. Если её нет — это действительно плохо. Предупредите всех домашних, что вы работаете и вам нужна полная тишина.

- Покой. И еще раз про домашних. Ваш семья должна понимать, что вы на работе, и не отвлекать вас. Если в семье есть дети, кто-то должен во время трансляции присматривать за ними. То же касается и животных. Но появившиеся в кадре дети — это на самом деле «дело житейское», не надо этого бояться. Ребята поймут. Кошек тоже любят все, пусть увидят, что вы человек, а не робот.

## **2. Внешний вид**

- Одежда и жесты. Во время занятий в классах мы используем много приёмов для удержания и переключения внимания. При живом общении нам доступны расположение и перемещение в пространстве, язык тела, позы и жесты для управления вниманием, контакт глаз с конкретными людьми в аудитории. Всё это прекрасно работает «вживую», но мы чувствуем себя не очень уверенно, когда лишаемся этого, переходя в онлайн-формат. Чем это всё можно заменить? Ведите трансляции в выразительной одежде. Лучше, если она будет однотонной, чёткого силуэта, с яркими деталями. Это очень помогает удерживать внимание. Коллеги-женщины: даже если вы не используете косметику в обычной жизни, макияж может помочь чувствовать себя увереннее в кадре. Более яркое лицо удерживает внимание лучше. Садитесь перед камерой так, чтобы были видны жестикулирующие руки. Немного усильте эмоциональную экспрессию и мимику лица. И расправьте плечи! Сейчас вашему лицу, шее и плечам придётся невербально выражать те нюансы, которые в классе мы выражали всем телом.

- Прическа Для успешной работы важно то, как выглядит «говорящая голова», включая причёску. Оптимальна аккуратная укладка. Коллеги-мужчины - чистая голова без «вихров».

## **3. Методика**

Концентрацию внимания можно усилить создавая «эффект присутствия». Как этого достичь:

- Приветствие. Здравойтесь более акцентированно, чем в классе. Обычного «здравствуйте, давайте начнём работать» может не хватить. Скажите, что вы рады видеть собравшихся. Посмотрите на состав участников и отметьте, сколько собралось людей:

- «Отмечайте посещение», даже если посещаемость не входит в вашу формулу итоговой оценки. Например: «Давайте начнём, прошу всех, кто пришёл вовремя и не опоздал, поставить плюс в чате». По мере появления этих «плюсов» можно их комментировать, например, так: «Ага, вижу: здесь Иван, Елена, Игорь, Даша... отлично. Всё, остальные будут считаться опоздавшими. Лучше начинать вовремя». Это делается для того, чтобы участники почувствовали себя частью учебной группы, а не просто зрителем перед экраном. В середине занятия лучше сделать такую переключку ещё раз, задав вопрос и попросив коротко ответить. Например: «Кто согласен с этим — напишите в чате «Да», а кто не согласен — напишите «Нет», кто не уверен — напишите «Нет ответа». По мере появления в чате ответов считайте их (если группа маленькая), и если кто-то не отвечает, спросите: «Вижу мало ответов. Остальные присутствуют на занятии»

или уже отправились по своим делам»? Это даст школьникам сигнал, что от занятия не надо отвлекаться.

- Комментируйте свои действия. Проговаривайте все свои действия, которые ученики не видят. Например: «Сейчас я переключаю слайды», «Минутку, я решаю проблемы со звуком», «Не получилось включить демонстрацию экрана, сейчас попробую разобраться». Это поможет удерживать внимание детей. Если делать это молча, то возникает неловкость и эффект большой дистанции. Можно комментировать свои технические действия: «Секунду, я посчитаю, сколько людей в чате ответили «Да», а сколько ответило «Нет».

- Расскажите о том, что будет происходить на уроке. Анонсируйте тему урока. Расскажите, каких учебных целей вы хотите достичь, сколько времени будет длиться занятие, и какие будут задания. Например: «10 минут я буду рассказывать новую тему, затем мы посмотрим видео, потом вы сделаете небольшое задание в тетрадях, и в конце мы вместе решим онлайн-задание с автоматической проверкой». Так вы помогаете сформировать ожидания от занятия и распределить силы.

- Привлекайте непроизвольное внимание. Непроизвольное, или пассивное, внимание — это внимание, вызванное внешними причинами, не требующее специальных усилий со стороны ребенка. Непроизвольное внимание учеников можно привлечь, например, с помощью контрастов. Используйте жестикуляцию, сделайте речь более эмоциональной, меняйте темп и громкость речи.

- По возможности старайтесь разнообразить уроки. Переход на дистанционное обучение требует предварительной подготовки, но и режиме цейтнота сейчас доступно большое количество качественного обучающего контента. Включайте в урок иллюстрации, короткие видеоматериалы, обучающие квесты и дидактические онлайн-игры, инфографику. Чередуйте работу с монитором и выполнение заданий на бумаге. Смена деятельности помогает удерживать внимание детей. Но при этом не забывайте структурировать деятельность, объяснять, на что направлено конкретное задание, и зачем вы смотрите видеоматериалы.

- Помните об обратной связи. Чаще подводите промежуточные итоги. Обсуждайте результаты группы, подчеркивайте успехи конкретных учеников. В конце каждого урока резюмируйте, что из запланированного удалось выполнить. Обратная связь по ходу урока помогает удерживать внимание и мотивацию, а подведение итогов структурирует работу. Это особенно важно во время дистанционного обучения. С помощью обратной связи вы компенсируете отсутствие такого фактора внешней организации учебного процесса, как звонки и перемены.

- Помогите ученикам организовать время. Четко составленное расписание на каждый день — основной помощник для управления временем и концентрации внимания. Обсудите с родителями важность личного расписания и попросите помочь детям составить список дел на день. Поддерживайте привычный «школьный» режим и распорядок дня. Составьте расписание уроков и отправьте его всем ученикам. За 10–15 минут до начала занятий напоминайте ребятам, что нужно подключиться к платформе и настроиться на рабочий лад.

- Проводите гимнастику. Если ученики проводят за компьютером больше 20–30 минут, сделайте с ними короткую гимнастику для глаз или небольшие дыхательные упражнения, двигательную разминку. Чтобы дети переключились и отдохнули, задайте

простые вопросы, например: «Что вы видите за окном?», «Какие звуки вы сейчас слышите?» «Что вам больше всего запомнилось из вчерашнего занятия?».

- Выдавайте задания дозированно. Не все дети могут сами планировать, сколько заданий нужно делать каждый день, чтобы сдать их через неделю. Большое количество заданий пугает, и даже самые организованные дети могут опустить руки. Группы риска при дистанционном обучении — это, во-первых, дети со слабо развитыми регуляторными функциями, неусидчивые и импульсивные, и, во-вторых, ученики с невысокой учебной мотивацией. Таким ребятам особенно важно включение в урок интересного контента и смена деятельности. Уделяйте ученикам внимание и хвалите даже за небольшие достижения.

#### **4. Управление своим состоянием**

- Будьте готовы к тому, что первое время новый формат работы может показаться утомительным. При возможности не ставьте уроки без перерыва друг за другом. Если же они идут «подряд», обязательно немного отдохните во время короткого перерыва, даже если это всего 10 минут. Быстро отдохнуть помогают зрительная и дыхательная гимнастика (также как и вместе с детьми). Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу: это не будет видно ученикам, но будет видно вам (цветы, фотография близких людей).

- Специфика дистанционного формата такова, что люди зачастую кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряжёнными, когда их снимает камера. Так что на поддержание комфортной обстановки на занятии стоит обращать особое внимание. В отличие от очной встречи, у учеников мало возможностей правильно распознать ваши невербальные сигналы. Вы можете хмуриться из-за технических сложностей, а ребята могут принять это на свой счёт, напрячься — и это сразу же снизит эффективность работы.

#### **5. Технические детали**

- Если у вас есть ноутбук, то в первое время не понадобится ни веб-камера, ни микрофон-петличка, ни наушники. Что точно важно: нужно очень надёжное и быстрое интернет-соединение. Skype более подходит для индивидуальной работы, для групповых онлайн-занятий гораздо удобнее Zoom. Если пользоваться бесплатным, то «созвон» длится всего 40 минут, потом нужно заново подключаться. Zoom даёт возможность установить настройку «отключить микрофоны, запретить участникам подключать микрофоны» всем участникам, кроме себя. Целесообразно принудительно выключить всем микрофоны, но попросить включить видеорекамеры. Тогда Вы будете видеть лица и оценивать реакцию на свои слова. Когда нужно будет кому-то предоставить слово, вы сможете включить этому человеку микрофон на время его реплики.

- Образовательные онлайн-платформы с готовым контентом, который можно выдавать детям для автономной работы дома: сервисы с теоретическим материалом — [МЭШ](#), [РЭШ](#), [InternetUrok.ru](#); с практическими заданиями [Яндекс.Учебник](#), [Учи.ру](#), [ЯКласс](#).

- Выбирайте инструменты исходя из целей и задач, которые вы для себя поставили. Не пытайтесь использовать сразу все известные вам платформы и сервисы. Для начала подберите два инструмента: сервис для проведения видеоконференций и платформу для выдачи заданий. Обязательно протестируйте их, убедитесь, что вам понятен их функционал и возможности для обучения. Спустя несколько занятий оцените,

насколько Вам и ученикам удобно работать. Спросите детей, нравится ли им платформа и какие трудности возникают. Меняйте инструменты, если они не помогают вам добиться целей. По возможности используйте общие инструменты с другими учителями. Тогда ученикам не придется на каждом занятии работать с новым сервисом, а вы сможете обратиться к коллегам, если возникнут проблемы.

**6. Референсы** Внимательно присмотритесь не только к коллегам, которые ведут онлайн-курсы но и понаблюдайте за поведением в кадре хороших журналистов во время интервью, за дикторами программы новостей. Это профессионалы, привыкшие к камере, и в их поведении можно «подсмотреть» что-то, что пригодится нам в виртуальной аудитории.

**7. Как этому всему научиться?** Онлайн-преподавание и онлайн-консультирование - это новые профессиональные области. Тут пока нет единых стандартов профессионализма, они формируются прямо «в полях», учимся на практике. Как ускорить такое обучение:

- Делайте «разбор полётов». Обязательно ведите видеозапись своих лекций и семинаров (предупредив школьников, конечно). Это поможет вам не только подготовить в будущем полноценный онлайн-курс, но и даст возможность при просмотре записи увидеть свои методические ошибки. Такие ошибки лучше сразу исправлять, формируя новые привычки.

- Обсуждайте с коллегами методическую и техническую сторону работы в онлайн-формате.

- Изучайте лучшие образцы на сайтах издательств вебинары и видеолекции других коллег, ищите удачные приёмы работы.

- Уважаемые школьные учителя, среди ваших учеников 100% найдется Петров или Сидоров, которые с радостью дистанционно помогут настроить Вам программу, микрофон и камеру: обращайтесь к ним за помощью, ребятам будет приятно проявить себя вне класса.

- Ищите методические советы и материалы в сети. Делитесь ими с коллегами.

### **8. Завышенные ожидания**

Вы учитель с большим опытом преподавания, у вас много наработок и методов, однако в процессе перехода на новый формат обучения может возникать множество технических, организационных, временных психологических нестыковок и нюансов: сервис для проведения видеоконференций завис во время занятия, дети не следят за уроком и забывают про домашнее задание, домочадцы постоянно отвлекают, если вы работаете из дома и т.д. В ситуации, когда ожидания не оправдались, Вы можете расстроиться и потерять мотивацию.

- Примите во внимание, что дистанционка - новый формат и для Вас, и для детей. Вы не можете быть уверены, что сценарий сработает, а инструменты понравятся ученикам. Первое время сосредоточьтесь на том, что знаете и понимаете, как делать. Все непонятное - отложите.

- Рассчитывайте свои и детские силы. Выделите время для себя, чтобы читать инструкции и делиться опытом с другими учителями. Больше общайтесь с коллегами — у них может найтись готовое решение вашей проблемы.

- Будьте готовы к тому, что в первое время могут возникнуть трудности с контролем учеников. Дома много соблазнов и факторов, которые отвлекают от учебы.

И даже если что-то пойдет не так, постарайтесь не расстраиваться и быть устойчивыми, ведь это всё и на самом деле не самое главное в жизни.

А главное: **Берегите себя, здоровья Вам и вашей семье!**

### **Рекомендации, непосредственно связанные с COVID-19**

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (квесты, викторины и т.д.), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

6. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса, научных исследованиях в области лечения и разработки вакцины.

7. Заботьтесь о своем психологическом и физическом здоровье, с той же самоотдачей, как Вы заботитесь о своих близких и учениках. **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

Официальные источники информации:

1. Информация ВОЗ по вопросам COVID-19: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
2. Информация Минздрава России по вопросам COVID-19: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#r2>
3. IASC. Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak: <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>