ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОРОНЕЖСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ »

УЧИМСЯ ДИСТАНЦИОННО

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА - ПСИХОЛОГА

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19 И ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННУЮ ФОРМУ ОБУЧЕНИЯ В ОО

В январе 2020 года **ВОЗ** объявило вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение и в марте 2020 года охарактеризовал **COVID – 19** как пандемию.

Одним из инструментов организации обучения в условиях бесконтактной коммуникации является использование **дистанционных бразовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО).**

Что такое дистанционное обучение?

Дистанционное обучение - это получение образовательных услуг без посещения учебного заведения с помощью современных информационных технологий и систем телекоммуникации, таких как электронная почта и Интернет.

Дистанционное обучение

- это форма организации учебного процесса, которая обеспечивает интерактивное взаимодействие удаленных участников образовательного процесса через открытые каналы доступа.

Принципы дистанционного обучения

Принципы, отражающие специфику дистанционной формы обучения

- Принцип системности;
- Принцип учета специфики предметной области;
- Принцип интерактивности;
- Принцип гибкости и маневренности учебного процесса и учебно-методического комплекса;
- Принцип корпоративности, командного подхода к организации деятельности в сетях;
- Принцип информационной и психологической безопасности.

Преимущества и отличия дистанционного обучения от традиционных форм

- возможность заниматься в удобное для себя время в удобном месте и темпе
- нерегламентированный отрезок времени для освоения дисциплины
- возможность обращения ко многим источникам учебной информации (электронным библиотекам, банкам данных, базам знаний и т.д.)
- общение через сеть Интернет и посредством электронной почты друг с другом и с преподавателями

Советы психолога для студентов, испытывающих беспокойство и тревожность из-за коронавируса и перехода на дистанционное обучение

За последние несколько недель жизнь здорово изменилась, в техникуме вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать **оптимизмом.**

Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы,перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в техникум, не встречаться с друзьями. Но нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Занимайся доступными привычными делами (домашними, учебными), это снижает напряжение, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Оценивай свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделяй, что ты можешь сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Контролируй некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Советы психолога родителям студентов, временно находящихся на дистанционном обучении

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный *распорядок и ритм дня* (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться *сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете по организации дистанционного обучения детей. *Ориентируйтесь только на официальную информацию*, которую Вы получаете от куратора, преподавателя и администрации техникума. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители подростков могут *повысить привлекательность дистанционных занятий*, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии. Для подростка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо *снизить общий получаемый информационный поток* (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

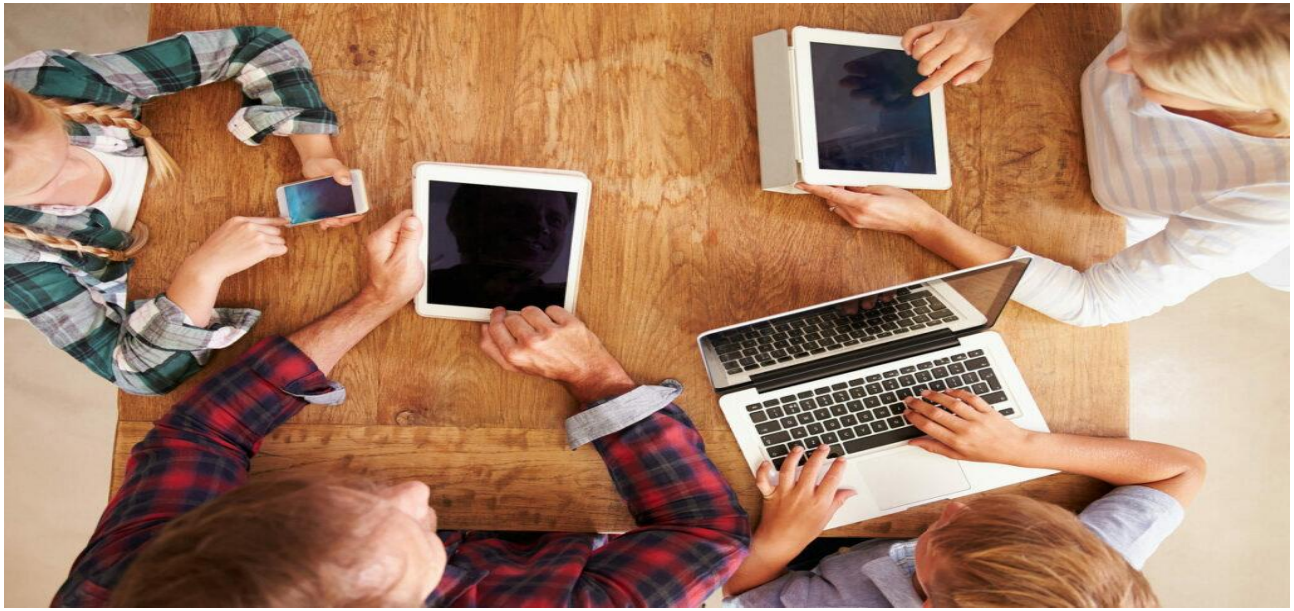
При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.
Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире.
Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

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

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время периода дистанционного обучения. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности.

Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете.

Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным .



Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе.

А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ
ЧЕРВОНЯК Н.Н.