



*«Если судьба  
него*



*преподносит тебе лимон, сделай из*

*лимонад » Д.Карнеги*



**В условиях эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому.**

Каждый из нас вынужден приспособливаться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни.

И в первую очередь перестраиваться пришлось всей системе образования.

Педагоги оказались в новой социальной ситуации, которая поможет развить профессиональные компетенции и приобрести новые навыки работы в дистанционном формате.

---

### *Ищем плюсы:*

- ❖ Технологичность;
- ❖ Мобильность;
- ❖ Доступность учебных материалов;
- ❖ Дистанционное образование - шанс воспитать в детях ответственность и самостоятельность;
- ❖ Индивидуальный подход;
- ❖ Удобство планирования времени;
- ❖ Разнообразие и большой объём доступных информационных ресурсов;
- ❖ Творчество.



### *Основные ошибки и способы их решения*

#### *1. Стремление перенести офлайн -методики в дистанционный формат*

Оказавшись в незнакомой ситуации, мы по инерции стремимся действовать по привычной для нас схеме.

Однако дистанционное обучение требует других способов подачи материала и методик для вовлечения детей.

#### *Как поступить?*

Пересмотрите общую стратегию работы. Перегруппируйте темы, поставив в начало более простые. **Главная задача для вас и ваших учеников — не содержание, а освоение нового формата.**

В дистанционном формате детей сложнее вовлечь в урок. Придумайте жесты, которые будут означать «да» и «нет», и просите показывать их в ответ на

закрытые (с ответом «да», «нет») вопросы. Чаще обращайтесь к ученикам по именам. Просите их писать ответы или присылать картинки в чат.

И взрослому, и ребенку трудно долго концентрироваться на одном изображении. **Чаще переключайте внимание детей: используйте видеоролики, добавьте в свои материалы иллюстрации и интересную инфографику.**

**Помните:** Дети не видят, если вы переключаете что-то у себя на компьютере или пытаетесь открыть программу. **Не молчите, комментируйте свои действия. Так вы удержите внимание учеников.**

**Каждые 15 минут делайте перерыв на 2-3 минуты, чтобы ни вы, ни дети не уставали от постоянной работы за монитором.**

## **2. Завышенные ожидания**

Вы учитель с большим опытом преподавания, у Вас много наработок и методов. Кажется, что переход на дистанционное обучение пройдет легко и просто. Но что, если сервис для проведения видеоконференций завис во время занятия, дети не следят за уроком и забывают про домашнее задание? В ситуации, когда ваши ожидания не оправдались, Вы можете расстроиться и потерять мотивацию.

### **Как поступить?**

**Не стоит расстраиваться и переживать.** Примите во внимание, что дистанционное обучение — новый формат и для Вас, и для детей. Вы не можете быть уверены, что сценарий сработает, а инструменты понравятся детям.

Первое время сосредоточьтесь на том, что знаете и понимаете, как делать. Все непонятное — отложите.

**Старайтесь как можно меньше думать о том, как контролировать ученика, а больше внимание обратите на то, как помочь ему учиться.**

## **Секретная техника**

Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованным или возбужденным. Да и сам педагог тоже.

В таком эмоциональном состоянии трудно эффективно работать, да и ученик не готов получать новые знания, поэтому **задача педагога — успокоить его и себя и настроиться на совместную работу.**

**Предлагаем технику, которая поможет вам, ученику (классу) вернуть душевное спокойствие.**

Упражнение не займет много времени. Отведите на это 3-5 минут в начале дистанционного урока.



- ✚ Предложите ученикам начать онлайн-занятие с **практики дыхания**: пусть дети медленно и глубоко дышат в течение минуты. Не нагружайте учеников с начала урока. Дайте им время для настройки на работу в дистанционном режиме.
- ✚ **Попросите учеников прислушаться к себе и своим ощущениям.** Спросите, что они думают и какие эмоции испытывают. Если вы выполняете упражнение с одним учеником, сделайте так, чтобы он доверял вам и смог раскрыться.  
*Если упражнение для всего класса, говорить об эмоциях вслух не обязательно – ученики могут записать свои ощущения на листочках или нарисовать смайлики.*
- ✚ Не торопите детей и дайте им время на то, чтобы переключить внимание с одного задания на другое. Разрешите им сделать что-то для себя в течение пары минуты.
- ✚ Попросите учеников подумать о будущем. Пусть они делятся своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, учатся выражать свои эмоции словами.

**Техника хороша тем, что подойдет и для одного ученика, и для всего класса, как для очной, так и для дистанционной формы обучения.**

## **И главное, 5 советов учителю, как выдержать нагрузку при переходе на дистанционное обучение:**

1. Пользуйтесь теми ресурсами, которые вам удобны и понятны.
2. Не стесняйтесь просить помощи у коллег, которые умеют работать с образовательными онлайн-платформами.
3. Объединяйтесь с коллегами, делитесь наработками: готовыми видеуроками, тестами, презентациями.
4. При разработке занятий рассчитывайте свои силы, силы детей и родителей.
5. И, самое главное, не поддавайтесь панике. Берегите себя!



С уважением к вам, школьные педагоги-психологи:  
Ельчанинова Елена Юрьевна, Борисова Екатерина  
Александровна, Яковлева Елена Владимировна.