

«Дистанционное обучение: вызов и возможность».

Рекомендации психолога для педагогов

Ситуация, в которой мы сейчас продолжаем работать, требует от нас смены привычных способов обучения, общения, взаимодействия.

Не секрет, что каждый из нас испытывает дискомфорт и некоторое чувство растерянности- это нормально.

Пережив первый шок, от неожиданности и стремительности изменений, сейчас самое время действовать! Вот некоторые рекомендации, которые могут помочь адаптироваться к новым реалиям нашей работы.

1.Общайтесь! Ни в коем случае не прерывайте связи с коллегами, воспитанниками, родными и близкими людьми. В этом нам сейчас помогают средства телефонной, мобильной связи и интернет.

2. Сейчас важно искать новые формы взаимодействия и обучения. Пробуйте, у вас обязательно получится! Если у вас возникают сложности с организацией занятий-**не молчите**, методисты и руководитель отдела готовы помочь. **Ответы на многие вопросы** уже можно получить **на странице Центра** в разделе об организации дистанционного обучения http://ctio-frn.spb.ru/electron_obuchenye.html.

3.В нашем Центре есть педагоги- психологи, которые всегда готовы выслушать вас. Возможно, вы давно хотели к ним обратиться, но по каким-то причинам не сделали этого. Звоните! Звоните, даже если вы просто хотите поговорить. Мы всегда с вами на связи. Можно также воспользоваться формой записи на онлайн-консультацию через сайт Центра http://ctio-frn.spb.ru/psiholog_online.html.

4.Помогайте друг другу! Созванивайтесь с коллегами. Возможно, им нужна сейчас ваша поддержка, совет, или какая-то консультация нужна вам.

5.Как можно реже смотрите новостные программы, чтобы не концентрировать внимание на травмирующих событиях. Постарайтесь **переключать внимание** на более нейтральную информацию и темы. В разговорах с учащимися старайтесь не касаться текущей ситуации, указывать на временный характер событий.

6. Даже если у ваших учеников, которые сейчас осваивают дистанционное обучение в общеобразовательных школах, нет возможности в полной мере заниматься с вами, постарайтесь найти для них другую, **игровую форму взаимодействия**, тем самым снимая напряжение от занятий общеобразовательными предметами.

7. **Не забывайте о себе!** Сейчас у нас есть уникальная возможность делать перерывы в работе на любимые домашние занятия. И это очень важно! Если вы замечаете, что ваш день проходит в неэффективном рабочем режиме, постарайтесь уединиться и проанализировать, что мешает сосредоточиться. Возможно, у вас большая семья, требующая от вас внимания и заботы. Сейчас, когда наш рабочий режим во многом зависит и от этих обстоятельств, **скорректируйте время**, когда вы заботитесь о семье и четко обозначьте время, когда вы работаете и вас нельзя беспокоить. Обратите внимание на ваше рабочее место дома, сделайте его приятным, уютным, подумайте, что может поддержать рабочую атмосферу и при этом «радовать глаз».

8. Совершайте небольшие прогулки, но не забывайте про необходимость дистанции от других людей, носите маску и перчатки. Возможно в соседнем дворе есть великолепная лужайка, на которой уже выросли первые весенние цветы! Удовольствие от созерцания красивых ландшафтных уголков заметно повысит ваше настроение! Сфотографируйте и пошлите своим близким, коллегам, воспитанникам! Порадуйте их своим вниманием. Если вы решили не покидать своего жилища - часто проветривайте помещение, делайте разминки (физкультминутки). Несколько наклонов позволят вам оставаться в рабочем состоянии.

9. **Юмор!** Это волшебное лекарство признают все - ученые, медики, политики, философы и т.д. Побалуйте себя после рабочего дня просмотром старой, доброй, хорошей комедии или юмористической передачи.

Современному миру известны случаи, когда люди оказываются в условиях изоляции. Полярный исследователь, лесник, моряк - для них изоляция стала профессиональным навыком. Помните, что вынужденная изоляция - временная мера. Береги себя, свое эмоциональное и физическое здоровье!

**Гладких Светлана Александровна,
педагог-психолог ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга**