



Педагог-психолог МАОУ СОШ №9 Григорьева И.Н.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЦИФРОВОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ  
К ЭКЗАМЕНАМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И  
САМОИЗОЛЯЦИИ

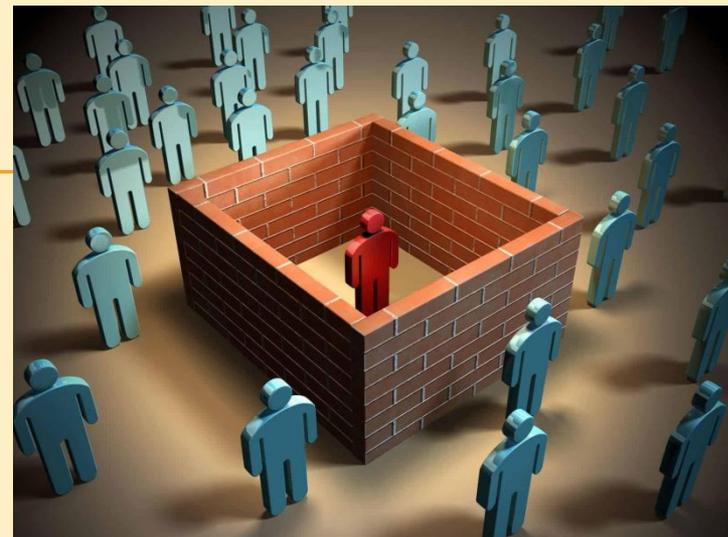
# ЗАДАЧИ



- 1. Предоставление актуальной информации о проявлении кризисных состояний подростков в период подготовки к экзаменам в условиях дистанционного обучения и самоизоляции.
- 2. Знакомство с потенциальными рисками самоизоляции и дистанционного обучения.
- 3. Знакомство с современными цифровыми и интернет ресурсами, способствующими профилактике кризисных состояний у подростков
- 4. Определение направлений профилактики кризисных состояний у подростков через использование ресурса семьи, школы.

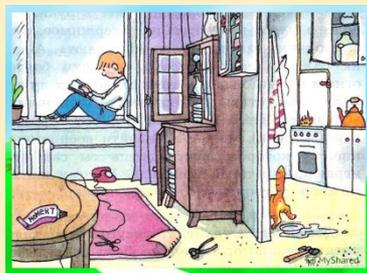
# НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

- Самоизоляция, карантин, удаленная работа, дистанционное обучение – все происходит настолько стремительно, что **выстроить новую схему жизнедеятельности, становится достаточно трудно.**



Сама по себе самоизоляция, возможно, не столь значима, а вот мысли о том, что семья может лишиться средств к существованию и рядом с нами ходит зараза, которая может зацепить близких, **повышают уровень стресса.**

## ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА



- Нарушение привычного распорядка внеучебной деятельности
- Негативное восприятие замкнутого пространства
- Ощущение потери контроля над ситуацией
- Беспомощность перед внешними факторами.
- Повышение уровня адреналина.

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ



- Нарушение привычного распорядка учебной деятельности
- Негативное восприятие необходимости изучать темы учебных программ самостоятельно
- Злость и беспомощность перед плохой работой порталов дистанционного обучения

# ПРОВОКАТОРЫ СТРЕССА САМОИЗОЛЯЦИИ

ПОДРОСТКИ-ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ, ТРЕБУЮЩАЯ ПРИСТАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ, ХОТЯ БЫ ПОТОМУ ЧТО У НИХ:

- Высока потребность в **общении-запрет на выход из дома без необходимости**
- Желание уединиться, избежать постоянного контроля-**вся семья дома**
- Трудности **самоорганизации-необходимость самостоятельно осваивать школьную программу на дистанте.**



# ПОДВОДИМ ИТОГ:

---

- Для подростков условия нынешней самоизоляции чреваты **усилением протестного поведения** в ответ на усиление контроля со стороны взрослых.
- Для этого возраста в целом **характерна склонность к риску, увеличение числа поступков, несущих потенциальную угрозу своему здоровью** и, подчас, жизни. А поскольку подростки игнорируют вероятность опасности природных и антропогенных факторов; безопасными воспринимают те ситуации, в которых угрожающее событие уже свершилось, то высока вероятность саботажа запретов и требований самоизоляции; и использования ситуаций потенциального заражения как поиска нового опыта.



- Для старшеклассников ситуация неопределенности, связанная с профессиональным выбором, грядущим поступлением, усугубляется неясностью со сроками сдачи экзаменов.
- В силу возраста ближайшее будущее для них кажется буквальными продолжением настоящего; **тревога и беспокойство о настоящем проецируется на восприятие будущего.**
- Деформация концепции собственного будущего лишает функции регулирующей поведение. **Чем больший смысл предавался поступлению, тем выше риск развития неадаптивного поведения** (снижение активности; конфликты с окружающими; отказ от контактов; агрессия и т.п.) как форме защиты или компенсации.

# КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ:



## Кризисное психологическое состояние

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется)
- беспомощность (ощущение, что все зависит не от тебя)
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего)
- чувство собственной незначимости (низкая самооценка, стыд за себя)
- аутоагрессия (негативное отношение к себе, стремление нанести себе вред, уничтожить себя)
- пессимизм (невозможность выхода из кризиса);
- эгоцентризм (погруженность в мучительные переживания с отрицанием всего остального)
- равнодушие к дальнейшей жизни



# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



- Важно **обсудить** с подростком, что он может делать (например, ходить в магазин; вынести мусор); примерные сроки действующих ограничений (лучше опираться не на временные, а на событийные ориентиры: «Когда прирост заболевших прекратится и начнется уменьшение их числа»).
- Задача родителя в присутствии подростка **не выражать и не обсуждать свое сомнение в необходимости вводимых мер**, демонстрировать нейтральное отношение; чаще переключаться на обсуждение приятных ребенку планов на период после завершения мер самоизоляции и окончания обучения.
- **Расширять смысловые объекты будущего** через обсуждение с подростком того, что будет увлекать его спустя пять-десять лет; чем он будет заниматься в этот период, с кем поддерживать отношения.

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



- Поговорите с подростком, попытайтесь **понять его чувства**: «Я вижу, что сейчас ты злишься на весь мир» или «Похоже, ты не на шутку встревожен сложившейся ситуацией».
- Не **осуждайте ребенка за его негативные эмоции**. Если бы он умел с ними справляться, он не был бы ребенком.
- Проявите **сочувствие**
- Выработайте правило: все, что касается подростка должно быть обсуждено с ним
- Есть смысл постоянно повторять о необходимости соблюдения введенных правил.
- Понимая, что ребёнок много времени проводит в сети, интересуйтесь его контактами, и интересами в интернет-пространстве, обсуждайте, какие сайты можно посетить, в каких челенджах стоит поучаствовать
- **Главное! Общайтесь с ребёнком твердо, спокойно, с сочувствием к его эмоциям, с обращением к своим переживаниям и опыту.**

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ ЦИФРОВОГО МИРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УГРОЗ ПОДРОСТКАМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

- Челленджи - вызовы, который один человек делает другому через социальные сети.
- **#Mirrorchallenge** (**1 вариант:** за несколько секунд показать с десяток разных образов, **2 вариант:** станцевать, спеть или сделать что-то позитивное у зеркала).
- **#ЛучшеИзОкна** (публиковать фотографии красивых видов из окон своих квартир и домов).
- **#Изоизоляция** (перепишите известную картину)
- И др.

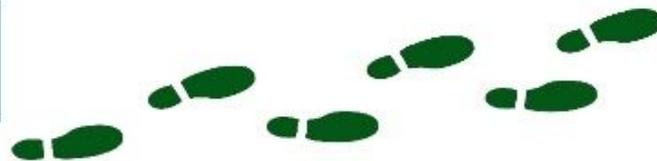


# ОНЛАЙН КВЕСТ «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»

## ПРАВИЛА КВЕСТА

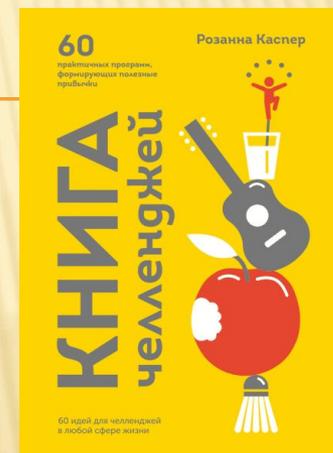
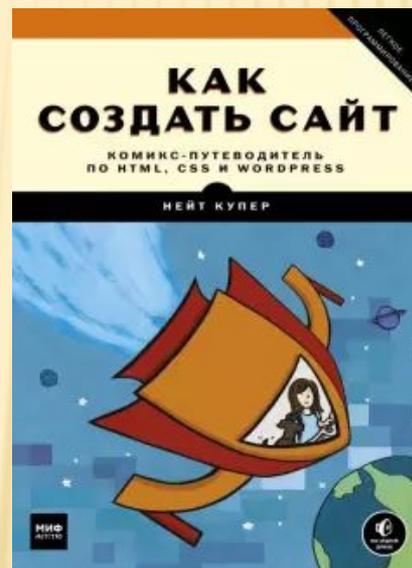
1. Участникам нужно вступить в сообщество "Онлайн-квест "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ" ([vk.com/sekretniemateriali35](https://vk.com/sekretniemateriali35))
2. Для участия придумать никнейм (псевдоним, используемый пользователем в сети Интернет), а можно использовать реальное имя
3. Каждый день нужно заходить в сообщество и выполнять задания
4. На любом этапе участник может вернуться к предыдущим заданиям, внести изменения
5. Переход с одного уровня на другой осуществляется при условии выполнения всех заданий данного уровня ("новичок", "любитель", "профессионал")
6. Ответы участнику необходимо направить в личные сообщения пользователю [vk.com/michurina44](https://vk.com/michurina44) (Катерина Мичурина)

Участников, прошедших уровень,  
ждет диплом!!!



# ЛИТЕРАТУРА-КАК РЕСУРС

- Розана Каспер «Книга челленджей» ( 60 программ, которые помогут сформировать здоровые привычки и внести позитивные перемены в жизнь).
- Купер Нейт «Как создать сайт»
- Лобазникова Надя, Жаббаров Тимур, Антонова Наташа «Как превратить мечту в профессию»



# ВЗРОСЛЫМ ВАЖНО СФОРМИРОВАТЬ

- **Вдумчивое отношение** ребенка к выбору челенджей, перепостам и твитам. (хайп)
- Автоматизированную привычку **взять паузу** перед рассылкой «прикольной» инф



## ХАЙП

- это то, что сейчас модно, в тренде и на пике популярности.

*Дословный перевод «Нуре»: ажиотаж, обман, надувательство.*

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ ЦИФРОВОГО МИРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УГРОЗ ПОДРОСТКАМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



- каталог сервисов «[ВСЕ.ОНЛАЙН](#)», собрал более 205 сайтов, которые предлагают свои услуги бесплатно или на специальных условиях.
- <https://доступвсем.рф/> (образовательный и развлекательный контент)
- **iDialogue** — бесплатная онлайн-платформа для коллаборативного обучения и кросс-культурной коммуникации для подростков из 90 стран. До 30 апреля она проводит челлендж — дети из разных стран могут поработать над совместными проектами в сфере экологии.
- **JuniorUni** — бесплатный онлайн-университет Гёте-Института для подростков дарит знания в области робототехники и космонавтики, технологий, энергетики и устойчивого развития, а ещё помогает прокачать немецкий язык.
- **Смарторика** — бесплатные онлайн-курсы робототехники и программирования роботов для детей от восьми лет
- **Анимация и я** — бесплатно и онлайн дети и подростки до 18 лет смогут научиться делать мультики в разных жанрах.
- **ProstoyKarandash.ru** — бесплатные видеоуроки рисования в разных техниках, инструктаж по работе в Photoshop, а также обзор графических онлайн-редакторов

## **ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ И ДОЛЖНЫ ДАТЬ РЕБЁНКУ СЕМЬЯ И ШКОЛА:**

- Терроризм и экстремизм во всех их проявлениях представляют одну из самых серьёзных угроз обществу.
- Любая разрушающая деятельность является **бесчеловечной, преступной и не имеющей оправдания**, независимо от мотивации.
- Любая саморазрушающая деятельность губительна для её участников (и часто это непоправимо!).
- Все эти установки должны быть положены на **базовые духовные ценности**, даваемые ранее (ценности жизни, здоровья, с



ку  
ны).

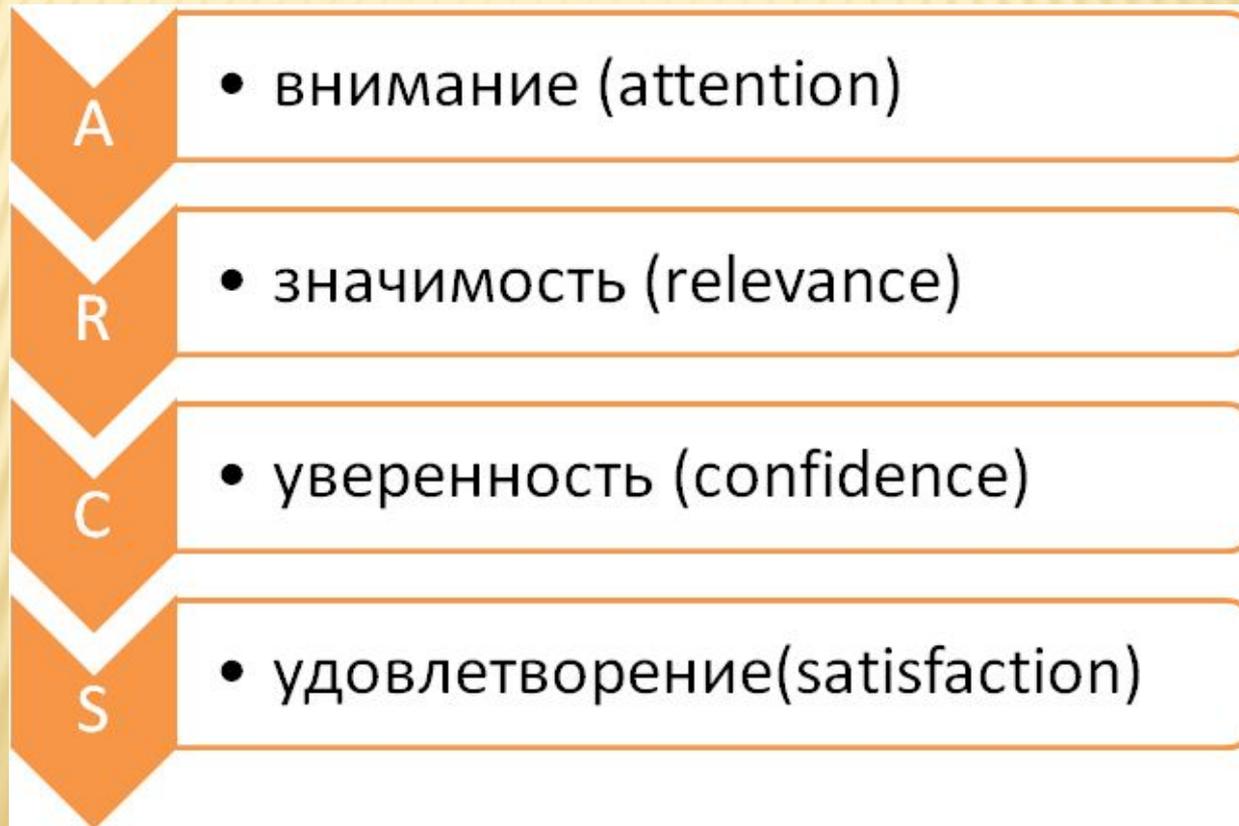
# РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



- **Укреплять уверенность пользователя** учебного курса в том, что он успешно овладевает материалом (положительные эмоции-это ресурс).
- **Давать обратную связь** о том, как пользователь справляется с учебными задачами
- Всячески **поощрять качественно выполненное задание** (соответствие результатов обучения ожиданиям пользователя повышает мотивацию)
- Внимание и интерес поддерживать с помощью **вариативности и оптимизации** заданий (смена видов деятельности, неожиданные элементы и разные формы работы вызывают всплески мозговой активности, позволяющей решить проблему равнодушия к жизни)

для профилактики кризисных состояний в период дистанционного обучения и подготовки к экзаменам можно использовать **модель Джона Келлера** (эксперта в области обучающих систем)

- Он назвал ее ARCS, по заглавным буквам входящих в нее компонентов:



# ВНИМАНИЕ

**ВНИМАНИЕ!**

**ВАЖНАЯ**

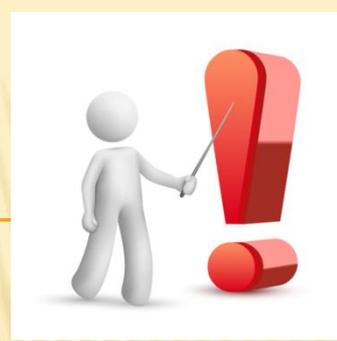
**ИНФОРМАЦИЯ!**



- **Привлечь внимание ученика к учебному курсу** – первый и самый важный шаг. Причем, недостаточно сделать это на первоначальном этапе обучения. Мотивировать необходимо в течение **всего срока обучения**, вплоть до сдачи итоговых экзаменов.
- Убереечь слушателя от скуки на протяжении всего курса поможет различная форма представления контента. Компьютерные технологии сейчас предлагают **большой набор инструментов**, которые смогут разнообразить простой печатный текст или монотонные видеолекции: красочно оформленные сайты с всплывающими окнами, подкасты, анимация, интерактивная подача материала, игровые элементы, симуляторы и т. д.
- Очень важна и **методика подачи материала**, особенно **если он сложный** для восприятия и усвоения. Необходимо отойти от стандартного изложения. Включение в тело лекции интересных отступлений, юмористических вставок также заставит слушателей не отвлекаться и избавит их от эффекта «засыпания», что только усилит их мотивацию.

# ЗНАЧИМОСТЬ

---



- Постоянно быть внимательным не получится даже у самого прилежного ученика. Особенно если информация, которую он получает, является чисто теоретической, **не имеющая практической ценности** конкретно для данного учащегося. И здесь мы переходим ко второму компоненту повышения мотивации – **придание значимости** излагаемого курса обучения.
- Перечисление отвлеченных свойств и длиннущее определение предмета обучения может только **навевать скуку**, но никак не мотивировать человека. Если теория настолько далека от практических навыков, что полученные знания улетучиваются уже через несколько дней, значит подача материала в корне не верна!
- Ученик в процессе обучения постоянно оценивает полученные знания с прикидкой на свои практические потребности. Одна чистая теория «мертва» в дистанционном, как и в любом другом, обучении. Поэтому она обязательно должна дополняться практическими знаниями и занятиями. К тому же необходимо включать в учебный курс **алгоритмы** последовательных действий, которые смогут привести **к конкретному результату** не в отдаленной перспективе, а буквально «мгновенно», в том же месте и в тот же час.

# УВЕРЕННОСТЬ

---



- Следующий способ – **придание ученику уверенности в собственных силах**. У него не должно быть никаких сомнений, что он сможет усвоить учебный курс и получить качественные знания, которые ему непременно пригодятся в профессиональной деятельности. Для этого необходимо постоянно предлагать учащемуся **закрепить эту уверенность на промежуточных этапах обучения**. После объяснения материала пусть ответит на контрольные вопросы, даст решение задачи. Если материал сложный – **ввести подсказки**, дать несколько попыток для ответа. Не следует давать задания, которые выходят за рамки материала курса или имеют спорные (неоднозначные) решения.

# УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

---



- Чем ближе выпускные экзамены, тем ниже уровень мотивации ученика. Перечисленные выше факторы – привлечение внимания, придание значимости и уверенности, начинают сдавать свои позиции. Это объяснимо, поскольку накапливается усталость за долгий срок обучения, большой объем информации требует осмысления и первичного анализа. Начинают возникать сомнения - Пригодятся ли мне полученные знания? Изменят ли они мою жизнь в лучшую сторону?
- Если появились такие признаки, значит, пришло время внедрять четвертый способ повышения мотивации – **удовлетворение обучаемого**. В первую очередь, необходимо **представить полученные результаты, как соответствующие тем ожиданиям ученика, какие он представлял себе в начале обучения**. Далее, нужно показать ему положительные изменения в его жизни, полученные в процессе обучения. Ну и не стоит забывать о таких простых «мотиваторах», как высокие оценки, поощрения, похвала за выполненные задания, поздравления об окончании очередного этапа обучения и т. д.

# ТАКИМ ОБРАЗОМ:



- Для профилактики кризисных состояний подростков в период самоизоляции, обучения и подготовки к экзаменам на дистанте необходимо:
- учитывать все имеющиеся условия,
- понимать актуальное состояние ребёнка
- объединять усилия (быть профессионалом в своей сфере влияния на подростка).

# ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ САЙТОВ:

<https://kaluga.sm-news.ru/v-kaluzhskoj-oblasti-vveden-polnyj-rezhim-samoizolyacii-8749/>

<https://www.b17.ru/article/277913/>

<https://psy.su/feed/8171/>

<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F&clid=1923020&lr=11168>

<https://morsmagazine.ru/lifestyle/10-chellendzhej-i-fleshmobov-v-kotoryh-mozhno-pouchastvovat-v-samoizolyatsii/> © Интернет-журнал «Морс»

<https://mel.fm/blog/yelena-abramova/58210-20-onlayn-resursov-kotoryye-pomogut-uchit-i-zanimat-detey>

<http://bakalavr-magistr.ru/news/188>

<https://yandex.ru/collections/card/5c481b362558e2006a2f8f92/>

<https://vk.com/sekretniemateriali35>