

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Сыктывкарская детская музыкально-хоровая школа»

Методическая разработка

**«Некоторые аспекты психологии участников дистанционного обучения
в условиях самоизоляции»**

Преподаватель:

Бурцева Т.А.

г. Сыктывкар

2020 г.

ПЛАН

I. Введение.

- 1. Цель.**
- 2. Актуальность темы.**

II. Содержание.

- 1. Общие проблемы психологии всех участников дистанционного обучения.**
- 2. Особенности психолого-педагогических проблем в музыкальной школе, возникающих в процессе дистанционного обучения.**
- 3. Взаимодействие преподавателя и обучающихся.**
- 4. Участие родителей в создании психологического комфорта своих детей.**
- 5. Рекомендации психологов участникам дистанционного обучения.**

III. Заключение.

IV. Библиографический список.

I. Введение

1. Цель:

- обозначить проблемы в психологии обучающихся, преподавателей и родителей в процессе дистанционного обучения и предложить рекомендации психологов по наиболее комфортному преодолению стрессового состояния участников дистанционного образовательного процесса в условиях самоизоляции.

2. Актуальность темы.

Меня всегда в нашей творческой работе волновали вопросы не только профессиональной подготовки обучающихся, обучения игре на фортепиано через любовь к музыке, но и вопросы психологии ребенка в разных ситуациях нашего процесса: и в повседневной жизни, и в концертно-конкурсной деятельности.

Психология (от древнегреческого «знание о душе») – это наука, изучающая недоступные для внешнего наблюдения процессы с целью объяснить поведение человека, а также особенности поведения отдельных людей, групп и коллективов в тех или иных обстоятельствах.

И вот жизнь преподнесла нам такую стрессовую ситуацию, с которой мы все должны достойно справиться, адаптироваться под изменяющиеся условия: и обучающиеся, и преподаватели, и родители – это **Пандемия!**

Как никогда, востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной, профессиональной деятельности, и особенно способности к сознательной работе над собой в целях совершенствования познавательных, практических, **эмоциональных и волевых способностей и черт характера**. Дистанционное обучение, которое становится единственно приемлемым, коренным образом отличается от традиционного рядом психологических особенностей - это психолого-педагогические проблемы, возникающие в процессе обучения; взаимоотношения между участниками учебного процесса; особенности восприятия; эмоциональный фактор восприятия.

II. Содержание.

1. Общие проблемы психологии всех участников дистанционного обучения.

В этот период на учителя ложится не менее ответственная миссия, чем на медиков и военнослужащих. И дело не только в организации дистанционного обучения. От учителей ждали проявления мудрости, ответственности, самосознания и выдержки. Перейдя на дистанционный формат обучения, учителя обычных школ столкнулись с немалыми трудностями, а учителя музыкальных школ, учитывая многие специфические факторы нашей профессии, с еще большими проблемами.

В этой ситуации все испытали серьезный стресс, а некоторые и чувство растерянности. Психология человека, сама по себе, обладает множеством свойств, одним из которых является боязнь всего нового и непонятного. Пандемия явилась испытанием не только на профессионализм, но и стрессовую устойчивость всех участников образовательного процесса.

Но нужно отдать должное руководству школ и более молодым коллегам, которые старались облегчить старшим по возрасту преподавателям погружение в мир новых цифровых возможностей.

Обучающиеся также помогали учителям адаптироваться в этот период. Сегодня именно детское сообщество стало драйвером прорыва в новую цифровую эпоху.

Немалым подспорьем стали привычные учителям социальная сеть «ВКонтакте» и мессенджеры WhatsApp и Viber, которые иногда становились основными коммуникационными каналами не только с учениками, но и с родителями. Туда же переключался вообще весь процесс обучения: и проверка домашних работ, и рассылка заданий, и проставление оценок, и комментарии к урокам, сдача зачетов и экзаменов, участие в дистанционных концертах и конкурсах, а для педагогов – сдача отчетов и всевозможной документации.

Первая неделя, да и последующие показали, насколько неподготовленными застала пандемия учителей и учеников в плане технического оснащения. Не у всех были необходимые устройства для выхода в интернет. В случае если в семье несколько детей, распределение персональных устройств было особенно трудной задачей, а кроме того, еще и родители должны были работать тоже дистанционно.

Далеко не у всех дома есть личное рабочее место, многим учителям пришлось перекраивать домашнее пространство – для проведения уроков, родителям – для работы, иначе это могло привести к дополнительным психологическим конфликтам.

Несмотря на то, что было перестроено расписание уроков, рабочий день в формате дистанционного обучения существенно увеличился, приобрел ненормированный характер – это испытание для всей семьи педагога.

На несколько месяцев нам надо было изменить привычную жизнь, поведение, работу и отдых, отказаться от наших привычных занятий.

Соппротивление – так называется то, что мы испытываем при мысли о том, что не кому-то, а лично мне надо подвергнуть себя неудобной смене привычек и планов.

Но чем раньше мы примем эту ситуацию, тем меньше негативных последствий будет иметь каждый из нас. Нам многое не нравится – изменившиеся условия жизни, работы, учебы. Мы можем закрывать на это глаза, не принимать, паниковать; либо наоборот, собирать информацию из достоверных источников и делать то, что можем и должны сейчас.

В условиях эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому. Сегодня не осталось тех людей, кого бы ни коснулись изменения. Каждый из нас вынужден приспособливаться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни. И в первую очередь перестраиваться пришлось школьникам, а значит, всей системе образования. Формат дистанционного обучения требует перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом, и психологическом. Педагоги, обучающиеся, родители – все участники дистанционных образовательных отношений нуждаются в психологической выдержке. Наряду с заботой о физическом состоянии важно уделить внимание психологическому здоровью.

2. Особенности психолого-педагогических проблем в музыкальной школе, возникающих в процессе дистанционного обучения.

Тот, кто учился в музыкальной школе, знает, что это очень тонкий и кропотливый процесс. А теперь представьте, что все дети отныне

вынуждены учиться музыке онлайн. Как это работает и насколько усложнилась жизнь учителей и учеников музыкальных школ, мы пережили на собственном примере.

Отделение специального фортепиано, как и все остальные отделения нашей школы, в связи с пандемией, вынуждено было перейти на онлайн-обучение.

Инструменталисты-педагоги в музыкальных школах занимаются специальностью с обучающимися индивидуально, фортепиано не исключение. Помимо этого, ученики обязаны посещать групповые занятия по сольфеджио, музыкальной литературе, хору.

Уровень владения цифровыми ресурсами до эпидемии среди большинства учителей нашего отделения был самым разным. Но все-таки, преподаватели восприняли адекватно информацию о переходе на онлайн-обучение. Мобильные телефоны есть у всех, регистрация в соцсетях — тоже. Поэтому онлайн-занятия смогли проводить все без исключения. Использовалась и такая форма занятия, как видеоотчет.

Любой преподаватель мог обратиться за помощью к заведующим не только по методическим вопросам, но и техническим. Обучающиеся тоже нередко были техническими консультантами для своих педагогов.

Не смотря на установленное расписание уроков, фактическое время, которое преподаватели уделяли ученикам, многократно увеличилось. Это дополнительная психологическая нагрузка на педагога.

Учителя работали больше обычного, потому что столкнулись с гигантской нагрузкой, неорганизованностью учеников, с их беспорядочным режимом дня, непониманием многих и агрессией отдельных родителей. Учителя, как и ученики, разделились на несколько категорий.

Одни готовы принять дистанционное обучение, умеют организовать свою работу и работу детей в этом формате, другие категорически не принимают, и учиться не хотят (кто в силу своих убеждений, кто в силу возраста). Первые признают, что дистанционная система обучения действительно дает возможность для саморазвития обучающегося, помогает оценить собственные возможности и навыки, мобилизовать познания материала, а вторые опровергают это.

3. Взаимодействие преподавателя и обучающихся.

Преподавателям в первую очередь не хватало живого контакта с учениками. Отсутствие непосредственного энергетического контакта сковывало учителей: им было сложнее отслеживать присутствие и вовлеченность детей. Заинтересовать детей и побудить к продуктивным занятиям помогала организация художественным советом школы во главе с заместителем директора по внеклассной работе дистанционных концертов и конкурсов. Многие дети и преподаватели с интересом и творчески подошли к этим мероприятиям.

Что касается профессиональных задач, педагогам-специалистам проблематично было работать над звукоизвлечением, когда одними словами и образами очень сложно, особенно маленькому ребенку, объяснить соотношение затраченного усилия для извлечения тех или иных звуков разных по качеству и звучанию, интонационная работа тоже стала очень трудной. Во время урока-онлайн изображение и звук почти всегда не совпадали, что для нашей профессии это просто нонсенс. И тогда приходилось прибегать к такой форме урока, как видеоотчет. А всегда очень кропотливая работа с первоклассниками над постановкой пианистического аппарата превратилась в чрезвычайно сложную. Необходим показ вживую, тактильный показ.

Добиться желаемого результата очень трудно и морально очень затратно. Дети, не приученные самостоятельно работать, стали беспомощны и некоторые бросили обучение.

Методическому объединению фортепианного отделения пришлось разрабатывать новые формы контроля, продумывать и способы мотивации тех учеников, которые решили, что при дистанционном обучении вообще можно не учиться. А такие есть всегда, и есть семьи, в которых за учебной работой ребенка контроль изначально отсутствовал.

Кроме того, следует сказать о качестве домашних музыкальных инструментов. Причем, в условиях пандемии невозможно их настроить и тем более отремонтировать. Это, конечно, очень напрягает психологически. Многие обучающиеся не имели возможность прикоснуться к нормальному инструменту полгода. Засоряющие слух ненастроенные инструменты, неработающая педаль, западающие или неотвечающие вовсе клавиши, - все это только добавляли психологическое напряжение.

Конечно, у детей, в первый момент – восторг, ведь не нужно ходить в школу. Но, восторг быстро исчезает – вроде дома, как на каникулах, и в то же время вроде в школе, потому что надо учиться, своевременно сдавать домашние задания и быть оцененным. А это вносит неорганизованность и тревогу в жизнь школьников, стресс и напряжение - в жизнь родителей, им теперь приходится постоянно контролировать своих детей, «выполнять домашнее задание» вместе с ребенком, внимательно следить, чтобы он не просто сидел в планшете, а действительно учил уроки, выполнял задания.

Застенчивые, стеснительные ученики, испытывающие комплексы при публичных выступлениях, при дистанционном обучении ведут себя более раскрепощенно, менее тревожно. Некоторые считают, что удаленка только для сверхмотивированных учеников. И с этим невозможно не согласиться, однако учить нужно всех.

Для того, чтобы ребенка привлечь к занятиям, преподавателю приходится включать весь опыт и фантазию. Это особенно сложно, когда ученики применяют все технические возможности увильнуть от урока, это, конечно, дополнительный стресс для педагога. Пространственная разделенность заостряет важность учета психологических особенностей обучающихся. В организации дистанционного обучения педагогу важно ориентироваться на такую личностную характеристику обучающегося, как темперамент.

Холерик

Работоспособный и выносливый ученик, но часто растрчивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает. Они любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе. Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока. Они не боятся объема, ограниченности времени и сложности заданий.

Сангвиник

Обладает молниеносной реакцией и умеет приспосабливаться к непредвиденной смене обстоятельств. Продуктивен в учебе, если она осуществляется в интересной форме, в противном случае ему становится скучно и он ленится, избегая выполнения задания. Учеба дается легко. Но у сангвиников очень высока скорость переключения внимания, их труд часто поверхностный, невнимательный, имеющий много ошибок.

В общем, сангвиники и холерики бодры, веселы, активны, почти не испытывают какого-либо напряжения при усвоении нового материала, легко запоминают большой объем информации, быстро отвечают на вопросы. Такие дети воспринимаются как непослушные и неуправляемые, свободолобивые. Они не любят анализировать, исправлять ошибки. Существенная проблема – отсутствие самоконтроля, усидчивости. Эти качества нужно развивать.

Флегматики

Наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные, внимательные. Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием. Флегматик долго внедряется в работу, но когда уже погружается в нее, то всерьез и глубоко.

Меланхолики

Старательны, усердны, скрупулезны. Утомляются быстрее флегматиков, любят работать не по принуждению, а по вдохновению. Порой не хватает уверенности в себе и силы воли, если задание не нравится или сложное.

Эти группы обучающихся ведут себя сдержанно и спокойно, они послушны и любознательны. Их аккуратность и прилежание доходят до педантизма.

Важно помнить, что каждый тип темперамента в учебной деятельности может проявляться как с положительной, так и с отрицательной стороны в зависимости от формы общения, выбранной методики, стиля и личности преподавателя, особенно в условиях дистанционного обучения.

Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованным или возбужденным. Ученик в таком эмоциональном состоянии не готов получать новые знания, но задача педагога – успокоить его и настроить на работу. В этом случае, хочется отметить, что для детей любого возраста, важно в этой ситуации опереться на эмоционально устойчивого взрослого.

4. Участие родителей в создании психологического комфорта своих детей.

Экстремальные условия показали то, что родители впервые увидели своих детей на «длинной дистанции». Теперь, в силу вынужденной необходимости, они стали вникать в повседневную жизнь своих детей. Добавило ли это взаимопонимания между старшим и младшим поколениями? Ведь современных бабушек и дедушек учили совсем по-другому. А сейчас - эти непонятные программы, музыкальная школа-онлайн... Есть от чего прийти в смятение.

Многие семьи оказались не готовы к такому резкому переходу на удаленный формат обучения. В первую очередь по техническим причинам, компьютер в семье один, а учеников 2-3, при этом родители сами находятся на удаленной форме работы, т.е. тоже пользуются компьютером. Трудно планировать, сохранять хладнокровие, когда западает техническая сторона вопроса: не каждый ребенок может выйти на урок, потому что другой член семьи занял компьютер, пропал интернет, сел телефон, не грузится материал, перегружен сервер, отключили свет, и т.д. Гаджеты не тянут, интернет зависает, объем домашних заданий большой в общеобразовательной школе, а тут еще музыкальная.

В сегодняшней истории с дистанционным обучением мало кто из родителей может четко разделить свою родительскую роль и роль учителя, в которой ему приходится выступать, контролируя выполнение заданий. Родителям трудно сочетать свои бытовые, рабочие, родительские и учительские обязанности, да еще и подмечать и подтверждать изменения в психологии ребенка. Родители настолько устали в этой ситуации, что стали прибегать к помощи репетиторов... складывая с себя ответственность...

5. Рекомендации психологов участникам дистанционного обучения

Множество разноплановых и одновременно происходящих изменений, так или иначе касающиеся каждого, отсутствие определенности на фоне противоречивых прогнозов подтверждает небезосновательность тревоги о психологическом здоровье всех участников учебного процесса.

Без сомнения, в реальности, где ВОЗ объявила о пандемии COVID-19 и где целые страны, закрыв границы, вновь уходят на карантин - испытывать страх, гнев, тревогу и беспомощность - совершенно естественно. Необходимо понимать негативное влияние на человека стресса, связанного с тревогой. Во время тревоги - причем, даже в мыслях, - сердце начинает биться часто и хаотично, что резко снижает иммунитет человека. Что же делать?

Советы родителям и обучающимся

1. Первое необходимое условие, помогающее поддерживать ощущение стабильности у детей – это сохранение распорядка и соблюдения режима дня. Резкие изменения режима дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям рекомендуется поднимать ребенка примерно в то же время, что и обычно. Режим дня для детей необходимо оставить прежним.
2. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, проговорив с ним накануне вечером план на завтра.
3. Все домашние задания ребенок должен выполнять вовремя, не оставляя на завтра.
4. Не забывайте отводить время и на самостоятельную деятельность детей. Это то время, когда они самостоятельно могут выбрать занятие по душе, либо будут просто отдыхать.
5. Ситуация вынужденной самоизоляции – это отличная возможность для совместного досуга и деятельности родителей с детьми.

Советы преподавателям в условиях пандемии COVID-19

1. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует ухудшению общего состояния.
2. Не меняйте привычный ритм жизни: режим дня, планирование на день.
3. Давно известно, что физическая активность прекрасно "лечит" тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными.
4. Вспоминайте хорошее. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе головного мозга - что в результате

ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.

5. Не теряйте чувства юмора! Юмор является психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.

III. Заключение

Что составляет сложность в данной ситуации? То, что она сильно влияет на привычные ритмы жизни и потоки информации. Это вызывает ощущение растерянности, неприятия и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния - сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Главная идея состоит в том, что дистанционное обучение в условиях самоизоляции — не «наказание», несмотря на нестандартную, нетрадиционную обстановку, а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных увлечений.

IV. Библиографический список

1. Айсина Р. «Индивидуальное психологическое консультирование. Основы теории и практики» Учебное пособие. – Риор, 2016. – 148 стр.
2. Васильева И.Н., Осипова Е.М., Петрова Н.Н. «Психологические аспекты применения информационных технологий. Вопросы психологии» - 2002, №3
3. Вельков А.И. «Главные принципы самоорганизации» - электронный ресурс.
4. Драганова О.А. «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях реализации ФГОС и согласно требованиям профстандарта» Учебно-методическое пособие. – Липецк, 2017. – 90 стр.
5. Николаева Е.И. «Профессиональный стандарт. Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» - электронный ресурс.
6. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения в системе общего образования - электронный ресурс.
7. Кашапов Р.Р. «Практическая психология для родителей, или педагогика взаимности» – Москва: АСТ-пресс книга, 2003. – 320 стр.