

Муниципальное образование Тосненский район Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1 г.Никольское»  
(МБОУ «Гимназия №1 г.Никольское»)  
187026 РФ, Ленинградская область, Тосненский район, г.Никольское, ул. Школьная д.11  
тел./факс: +7(81361)53-532, 55-987, 55-721 <http://www.nik.edu.ru> e-mail: [info@nik.edu.ru](mailto:info@nik.edu.ru)

## **Командный проект**

### **Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и её субъектов с учётом конкретных ресурсных возможностей МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» в условиях социального кризиса (на примере пандемии)**

**Слушатели курсов по программе «Психологическая безопасность в образовательной организации» на базе РГПУ им. А. И. Герцена:**

Кожина Н. В.  
Таран Е. С.  
Кашина Н. В.  
Осипов А. Г.  
Смирнова Е. М.

Никольское  
2020 год

# **Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и её субъектов с учётом конкретных ресурсных возможностей МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» в условиях социального кризиса (на примере пандемии)**

## **Введение**

Психологическая безопасность относится к категории социальной, общественной безопасности, и составляет важный аспект национальной безопасности.

Психологическая безопасность поддерживает равновесие между стрессовым влиянием окружающей среды на индивидуума и способностью человека преодолевать негатив своими силами или за счёт охранительных факторов той же среды. Речь идёт о стабильности психики человека.

Необходимо учитывать неразрывную связь психологической безопасности личности и окружающей его среды, то есть модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

Образовательная организация, как часть жизненной среды человека и социальный институт общества, является субъектом безопасности. Поэтому важнейшая задача ОО, конкретно МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское», — обеспечить психологическую безопасность всех участников образовательного процесса (обучающихся, родителей, учителей).

Доктор психологических наук, профессор, академик РАО Ирина Александровна Баева рассматривает психологическую безопасность в трёх аспектах:

1. Как систему межличностных отношений, вызывающих у участников ощущение принадлежности (референтной значимости среды);
2. Как состояние образовательной среды, в котором отсутствует психологическое насилие во взаимодействии, которое способствует удовлетворению потребностей в общении лично-доверительного плана, и создаёт референтную значимость среды, а также обеспечивает психическое здоровье всех участников;
3. Как системы мер, которые направлены на предотвращение угроз для устойчивого развития личности.

Но! Возникла непредвиденная ситуация, сравнимая со стихийным бедствием — эпидемия глобальных масштабов, и, как следствие, социальная изоляция и самоизоляция (в отдельных местах и карантин), которые вызывают у людей психологический стресс, растёт и накапливается психоэмоциональное напряжение.

Эпидемия влияет на все три аспекта психологической безопасности.

Она разрушает сложившуюся системы отношений, привычную среду общения, так как введён режим самоизоляции и дистанционных контактов.

Произошла трансформация стационарной образовательной среды в дистанционную, изменились ощущения принадлежности с данному сегменту жизненной среды человека.

Прецедент с коронавирусом напомнил о необходимости запланировать систему профилактических мер для предотвращения подобного типа потенциальных угроз всем участникам образовательного процесса в будущем.

Из всего вышесказанного формируется цель и задачи проекта «Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и её субъектов с учётом конкретных ресурсных возможностей МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» в условиях социального кризиса (на примере пандемии)»

### **Цель проекта:**

Обеспечить психологическую устойчивость образовательного процесса и всех его участников — обучающихся, педагогов и родителей — в условиях стресса, вызванного социальным кризисом.

### **Задачи проекта:**

1. Улучшение состояния психологической безопасности и субъективного благополучия всех участников образовательной среды в рамках подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, а также аттестации по итогам начальной школы.

2. Организация психолого-педагогической поддержки перехода с дистанционного обучения на стационарное обучение в мае этого учебного года согласно текущей ситуации в Ленинградской области.

3. Преодоление психологических трудностей в процессе адаптации к обучению в стенах школы обучающихся, родителей и педагогов.

4. Использование внутренних ресурсов возможностей МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» для оптимизации психологического восстановления педагогического коллектива, обучающихся и их родителей.

5. Планирование профилактических мероприятия, проводимых коллективом гимназии, на случай возникновения или продолжения социального кризиса любого масштаба.

### **Актуальность проекта**

В условиях современной глобализации всех сторон жизни человечества возникают и, скорее всего, будут неоднократно возникать различные риски, вызывающие стрессовые нарушения психологической безопасности как всей человеческой популяции, так и отдельных индивидуумов.

В подобных ситуациях нарушается психологическая безопасность населения — обучающихся, их родителей и педагогов, ослабевает психологическая устойчивость и сопротивляемость негативным влияниям социальным кризисам.

Поэтому для преодоления выше названных рисков и негативных воздействий необходимо на базе образовательной среды создать эффективный ресурс, обеспечивающий психологическую безопасность всех участников образовательного процесса.

### **Содержание проекта**

Для достижения заявленной цели и решения поставленных задач проекта в МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» разработан комплекс мер психолого-педагогической поддержки всех участников образовательного процесса гимназии на период перехода со стационарного обучения на дистанционное обучение:

1. Создана и утверждена рабочая группа учителей гимназии для работы в условиях социального кризиса в связи с пандемией коронавирусной инфекции (COVID-19).

2. Составлен гибкий план работы учителей в создавшихся условиях дистанционного обучения.

3. Коллектив гимназии ознакомлен с правительственными распоряжениями, областными и муниципальными законодательными актами, касающимися эпидемической ситуации.

4. Реализована работа по следующим направлениям:

— Регулярная методическая, а также информационная поддержка педагогов;

— Организована практически круглосуточная обратная связь между всеми участниками образовательного процесса (учителя, обучающиеся, родители);

— Организована поддержка наиболее социально уязвимых семей обучающихся (малоимущих, льготных категорий).

5. Проведён анализ сложившейся текущей ситуации, разработаны и внедрены дополнительные меры поддержки и сопровождения всех участников образовательного процесса с учётом возможного дальнейшего ухудшения эпидемической обстановки.

Для своевременного обмена актуальной информацией с целью адаптации к условиям социального кризиса, вызвавшего самоизоляцию, в мессенджере WhatsApp создана группа «Бессмертный пони».

На сайте МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» в разделе «Дистанционное обучение» подготовлены и выложены материалы, касающиеся применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, постановления правительства РФ, дан перечень цифровых платформ для организации дистанционного обучения. Всё это помогает снизить эмоциональное напряжение педагогов и даёт возможность альтернативного выбора (см. Приложение 1). Предложены платформы для саморазвития и воспитания (см. Приложение 2).

Созданы списки семей, нуждающихся в материальной поддержке разного вида, например, отсутствие необходимого технического обеспечения у обучающихся; снижение или полное отсутствие заработной платы у родителей в период пандемии для этой категории Правительством ЛО была предусмотрена выдача сухого пайка.

Проведена адаптация памятки для обучающихся выпускных классов, родителей выпускников и педагогов в условиях дистанционного обучения с целью повысить эффективность психологической подготовки к тестам и занятиям (см. Приложение 3).

Подготавливаются и размещаются на страницах социальных сетей материалы, предназначенные для родителей, которые могут использовать эти ресурсы с целью психологической разгрузки их детей — обучающихся в гимназии, временно оказавшихся в условиях домашней самоизоляции (см. Приложение 4).

С учётом нынешней ситуации в Ленинградской области режим самоизоляции и дистанционное обучение продлится, вероятно, до конца учебного года, то есть до мая-июня. Далее необходима организация психолого-педагогической поддержки перехода на стационарное обучение, которое, надеемся, начнётся в обычном режиме с сентября 2020 года. При переходе с дистанционного обучения на стационарное обучение подготовлен комплекс мер по психолого-педагогической поддержке всех участников образовательного процесса МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское».

Для безболезненного преодоления психологических трудностей при переходе к стационарной форме обучения в стенах школы обучающихся, родителей и педагогов разработана анкета «Мониторинг отношения участников образовательного процесса к дистанционной форме обучения в период пандемии». Вопросы анкеты рассчитаны на мониторинг результатов вынужденного дистанционного обучения и может быть использована для опроса обучающихся, учителей и родителей. На её основе будет проведён подробный анализ апробации дистанционных образовательных технологий, качество тех или иных образовательных сетевых ресурсов, а также эффективность всего комплекса этих образовательных инструментов, комфортность для пользователей и необходимость в их корректировке (см. Приложение 6).

В этот же период перехода к стационарному обучению на основе внутренних ресурсов и возможностей МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» планируется создать и провести ряд психологических тренингов, дифференцированных по возрастным группам детей, предназначенных для поддержания и восстановления состояния психологической безопасности участников образовательного процесса гимназии. Таким образом

произойдёт оптимизации психологического восстановления педагогического коллектива, обучающихся и их родителей.

К сентябрю 2020 годы будет наработан практический опыт действия образовательного учреждения в условиях дистанционного обучения. На его основе можно будет планировать профилактические мероприятия, проводимые коллективом гимназии, на случай возникновения или продолжения социального кризиса любого масштаба.

Ведётся разработка пакета мер, предполагающих стандартизованные действия в условиях социального кризиса — техническое название памятки для обучающихся, их родителей и учителей «Как действовать в условиях социального кризиса».

### **Текущие результаты**

Таким образом, можно говорить о том, что все проведённые и запланированные мероприятия по нейтрализации негативного воздействия социального кризиса в МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» позволяют успешно справляться с возникшей ситуацией в условиях пандемии и решать проблемы, возникшие во время перехода детей на дистанционную форму обучения.

Сложности вызвали организация обратной связи с неактивными обучающимися и их родителями. Огромная нагрузка, взвалившаяся на педагогов при организации обратной связи с семьями воспитанников — проверка некачественно сфотографированных работ, составление адресных комментариев и рассылка, занимают много рабочего времени.

На сегодня — с марта по июнь 2020 года — МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» проходит, предположительно, первый этап социального кризиса, который имеет свои особенности на уровне Тосненского района, в Ленинградской области, и на общероссийском уровне.

Рабочая группа учителей гимназии разработали примерный комплекс мероприятий, рассчитанный на особенности текущий период пандемии. Оперативно вносятся необходимые изменения, корректировки и дополнения, нацеленные на оптимизацию и стабилизацию состояния психологической безопасности и субъективного комфорта и благополучия всех участников образовательного процесса в школе.

### **Литература:**

1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб., 2002.
2. Безопасность образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение: Сборник научных статей/Под ред. И. А. Баевой, О. В. Вихристюк, Л. А. Гаязовой, — М.: МГППУ, 2013. — 304 с.
3. «Справочник педагога-психолога» №5, 2013, стр. 50–52.
4. Индивидуальные психологические рекомендации в условиях эпидемии COVID-19. Текст подготовлен Кисельниковой Н. В., Сергомановым П. А. («Психологический институт Российской академии образования», ФГБНУ). Выложен в свободном доступе в сети Интернет.

## **Приложения**

### **Приложение 1**

На основании письма Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2020 г. № СК — 150/ 03 «Об усилении санитарно-эпидемиологических мер в образовательных организациях» комитет общего и профессионального образования Ленинградской области сообщает, что в связи с необходимостью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, рекомендовано перевести учащихся на свободное посещение образовательных организаций и организовать дистанционную форму обучения.

В связи с изложенным, для эффективной организации образовательного процесса, комитет рекомендует использовать для организации дистанционного обучения ранее используемые общеобразовательными организациями ресурсы, наиболее распространёнными среди которых являются:

1. Платформа «Российская электронная школа». На ней собраны задачи, тематические курсы, видеоуроки — [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru);

2. «Московская электронная школа». В её библиотеку загружено почти 800 тысяч аудио-, видео- и текстовых файлов, учебники и образовательные приложения — [mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh);

3. «Яндекс. Учебник» — [education.yandex.ru/home](http://education.yandex.ru/home);

4. «ЯКласс» — [yaklass.ru](http://yaklass.ru);

5. «Учи.ру» — [uchi.ru](http://uchi.ru);

6. Платформа новой школы Сбербанка — [pcbl.ru](http://pcbl.ru);

7. Онлайн-школа Фоксфорд — [foxford.ru](http://foxford.ru);

8. Видеоportal — [interneturok.ru](http://interneturok.ru);

9. Онлайн-школа английского языка Skyeng — [skyeng.ru](http://skyeng.ru);

10. Онлайн-платформа «Мои достижения» — [myskills.ru](http://myskills.ru);

11. Платформа для проведения олимпиад и курсов «Олимпиум» — [olimpium.ru](http://olimpium.ru);

12. Телеканал MOSOBR.TV — [mosobr.tv](http://mosobr.tv);

13. Портал «Билет в будущее» — [bilet-help.worldskills.ru](http://bilet-help.worldskills.ru);

14. Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» — [worldskills.ru](http://worldskills.ru);

15. Всероссийский образовательный проект «Урок цифры» [урокцифры.рф](http://урокцифры.рф) .

### **Приложение 2**

**Саморазвитие и воспитательная работа (указаны активные ссылки на сайты)**

#### **Театры**

Любители спектаклей и хорошей музыки по достоинству оценят ссылки с трансляциями постановок и исполнением оперы.

— [Большой театр](#)

— [Театр на Таганке](#)

— [Мариинский театр](#)

— [Санкт-Петербургская Академическая филармония имени Шостаковича](#)

— [Электротеатр Станиславский](#)

— [Метрополитен-опера в Нью-Йорке](#)

— [Венская опера в Австрии](#)

— [Chamber music society of Lincoln Center в Нью-Йорке](#)

#### **Музеи**

Этот список поможет окунуться в мир картин, выставок и артефактов.

— [Эрмитаж](#)

— [РОСФОТО](#)

— [Русский музей](#)

— [Третьяковская галерея](#)

— [Музейно-выставочный центр в Серпухове](#)

- [Музей пожарного дела в Серпухове](#)
- [Музей-заповедник Чехова «Мелихово»](#)
- [Подольский краеведческий музей](#)
- [Звенигородский историко-архитектурный и художественный музей](#)
- [Государственный музей-заповедник «Зарайский Кремль»](#)
- [Московский областной музей народных художественных промыслов](#)
- [Государственный музей Маяковского](#)

### **Музеи с дополненной реальностью**

С помощью приложения ARTEFACT можно посетить музеи с дополненной реальностью. Главное — никуда выходить для этого не нужно. Есть возможность посетить музеи даже в других странах.

#### **Российские музеи:**

- [Музей «Новый Иерусалим» в Истре](#)
- [Серпуховский историко-художественный музей](#)
- [Музей-заповедник «Бородинское поле» в Можайске](#)
- [Егорьевский историко-художественный музей](#)
- [Талдомский историко-литературный музей](#)

#### **Зарубежные музеи:**

- [Национальный музей в Кракове](#)
- [Музей изобразительных искусств в Будапеште](#)
- [Музей Гуггенхайма в Нью-Йорке](#)
- [Британский музей в Лондоне](#)
- [Музей Орсе в Париже](#)
- [Пергамский музей в Берлине](#)
- [Лувр](#)
- [Музей Ватикана](#)
- [Национальная портретная галерея США](#)
- [Выставка Рембрандт и Амстердам](#)
- [Музей Сальвадора Дали в Фигерасе](#)
- [Музей Тиссена-Борнемисы в Мадриде](#)
- [Музей Прадо в Мадриде](#)

#### **Лекции и курсы**

Не забыли и про саморазвитие во время каникул и дистанционного обучения. Есть выбор интересных лекций и онлайн-курсов, за которые не придется платить.

— Московский образовательный проект «Синхронизация». Бесплатные онлайн-курсы «История искусства в 10 шедеврах» и «История кино в 10 фильмах» ([сайт](#)).

— Arzamas. По промокоду КАРАНТИН можно даром изучить историю русской культуры ([сайт](#)).

— Проект Google Arts and Culture ([сайт](#)).

— Bang Bang Education. Доступ к 46 курсам «Дизайн-библиотеки» ([сайт](#)).

— Geek Brains. Доступ ко всем курсам на время карантина ([сайт](#)).

— Нетология. Доступ к библиотеке видеокурсов по маркетингу, бизнесу и дизайну.

Промокод stayhome на 30 дней ([сайт](#)).

— Видео-галерея NASA ([сайт](#)).

#### **Кино**

От культурной жизни и образования перейдем к более веселому досугу. Многие операторы платного ТВ стали открывать бесплатный доступ к своему контенту.

— Okko. Для получения пакета подписок «Оптимум» на две недели нужно написать боту в Telegram@okkobro\_bot и пожаловаться на то, что скучно дома ([сайт](#)).

— Premier. Бесплатный доступ к контенту на время карантина ([сайт](#)).

— ivi. С 16 марта по 15 апреля месяц подписки стоит 1 рубль ([сайт](#)).

— КиноПоиск HD. Бесплатный доступ для новых пользователей до конца апреля по промокоду rokavsedoma ([сайт](#)).

### **Книги**

Если фильмы смотреть не хотите, то вот вам список, где можно почитать книги.

— Сервис «Альпина. Книги». 70 книг бесплатно ([сайт](#)).

— Портал с аудиокнигами Storytel. Бесплатная подписка на 30 дней ([сайт](#)).

— «Гараж» открыл полку своего издательства ([сайт](#)).

### **Онлайн-аудиогиды**

Для любителей послушать экскурсоводов есть даже аудиогиды.

— [Сергиево-Посадский музей-заповедник](#)

— [Музей народных промыслов в Мытищах](#)

— [Музей-заповедник Менделеева и Блока «Шахматово» в Солнечногорске](#)

— [Звенигородский музей в Одинцове](#)

## **Приложение 3**

### **Советы выпускникам.**

#### **Как подготовиться к сдаче экзаменов, в том числе и в условиях дистанционного обучения**

##### **Подготовка к экзамену**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. договорись с близкими о соблюдении тишины.

2. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки.

3. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.

5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

##### **Накануне экзамена**

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья,

силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт (не свидетельство о рождении), несколько гелиевых или капиллярных ручек с чёрными чернилами, сменную обувь.

3. Лучше одеться многослойно, (например, пиджак, рубашка/блуза). Теплообмен в стрессовой ситуации может измениться: тебе может быть жарко или холодно, не зависимо от окружающей температуры.

### **Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.**

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

2. Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам», и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

6. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

7. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

8. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

9. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

10. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

### **Памятка для родителей**

**Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены, в том числе и при дистанционном обучении?**

**Ваш ребёнок успешно сдаст экзамены, если он:**

1. Находится в спокойном эмоциональном состоянии (без паники и стресса);
2. Владеет навыками эмоциональной саморегуляции;
3. Верит в свои силы;
4. Знает, что Вы поддерживаете его;
5. Умеет учиться;
6. Умеет эффективно распределять время;
7. Владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;
8. Умеет ясно выражать свою мысль;
9. Внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

**Поэтому полезно:**

1. Поверить в своего ребёнка.
2. Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.
3. Спокойно разговаривать с ребёнком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения, а не поучать и не транслировать ребёнку свои страхи и тревожные предчувствия. Каким бы взрослым он не казался, ребёнок тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не станут мотивирующим фактором. Тревожась сами, Вы увеличиваете стресс ребёнка.

4. Делиться опытом преодоления трудностей, рассказывать о том, как Вы справляетесь со сложными для Вас ситуациями.

5. Выдерживать страх, раздражение, усталость Вашего ребёнка, иначе он научится скрывать от Вас свои чувства.

6. Помочь ребёнку найти зону твёрдых знаний по предмету, если Вас беспокоит его уровень знаний. Для этого есть простой способ «5 страниц»: откройте учебник по предмету на той странице, где ребёнок (класс) занимался месяц назад, попросите его выполнить задания. Ребёнок должен выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте ещё 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твёрдые знания — даже если страница в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и надо начинать корректирующие занятия. Для них не обязателен репетитор. Надо решать 5–10 заданий ежедневно, начиная с тех, которые находятся в зоне твёрдых знаний.

7. Добиваться от ребёнка ясного и развернутого изложения мысли. Если Вы хотите, чтобы он умел чётко излагать свои мысли, не понимайте его «с полуслова», переспрашивайте, задавайте вопросы. Сами говорите чётко, развёрнуто, ясно. Ведь чем богаче Ваша речь — тем лучше речь ребёнка.

8. Помочь ребёнку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

9. Попросите ребёнка сформулировать тремя предложениями основной смысл, изученного на любом отдельном уроке. Это задание покажет степень понимания и усвоения содержания обучения ребёнком. Оно служит и развитию аналитических навыков, способности к обобщению, речи, памяти. Хорошо, если этот приём станет привычкой.

Использовать различные образовательные платформы, в том числе «Решу ОГЭ/ЕГЭ», где можно проанализировать ошибки ребёнка.

#### **Приложение 4**

Для улучшения эмоционального состояния в сети Интернет можно использовать видеоролики с релаксационными музыкальными композициями и подобранным зрительным рядом. Например, представленные ниже ссылки по темам.

Нежная музыка, цветы

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17707164601422468169&text=%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%20%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1586864748927077-520281467746046433100276-production-app-host-sas-web-yp-195&redircnt=1586864889.1>

Красное море и нежная музыка

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3184536458125954884&text=%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%20%D0%BC%D1%83%D0%>

Шум волн

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9883344121976052220&text=%D1%88%D1%83%D0%BC+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B>

Пение птиц

<https://yandex.ru/video/search?text=%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%86+%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%>

Шум дождя и пение птиц

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5134135648142986191&text=%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%86+%D1%81%D0%BB>

#### **Приложение 6**

**Анкета «Мониторинг отношения участников образовательного процесса к дистанционной форме обучения в период пандемии»**

1. Как повлияло дистанционное обучение на Ваше эмоциональное состояние?
2. Как повлияло дистанционное обучение на Вашу самоорганизацию?
3. Что полезного для Вас было в режиме дистанционного обучения (не менее трёх пунктов)?
4. С какими сложностями Вы столкнулись во время дистанционного обучения?
5. Какие образовательные платформы Вы использовали?
6. Оцените каждую из использованных Вами образовательных платформ по пятибалльной системе, где 1 балл — использовал редко, дискомфортно; 5 баллов — постоянно использовал, в работе удобно, комфортно, понятно.
7. Что бы хотели изменить в формате дистанционного обучения?