

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГБУ ДПО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ,  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕНЕДЖМЕНТА В ОБРАЗОВАНИИ

# ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В ШКОЛЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК

*Материалы победителей и призеров  
краевого конкурса среди педагогов-психологов  
Ставропольского края*



Ставрополь, 2022

УДК 37.013.77  
ББК 88.8  
Ц 752

*Издается по решению  
редакционно-издательского совета  
СКИРО ПК и ПРО*

### **Редакционная коллегия**

**Боброва И.А.** доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат педагогических наук;

**Королькова Ю.В.** доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат педагогических наук.

### **Рецензенты:**

**Е.Н. Францева**, кандидат психологических наук, доцент, СГПИ;

**И.Н. Микулан**, кандидат педагогических наук, СКИРО ПК и ПРО.

**Ц 752 Цифровая образовательная среда в школе: психологические риски и возможности:** сборник методических разработок краевого конкурса среди педагогов-психологов Ставропольского края / отв. ред. Боброва И.А., Королькова Ю.В., – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2022 г. – 111 с.

В сборник включены материалы по итогам проведения краевого конкурса среди педагогов-психологов Ставропольского края по вопросам функционирования цифровой образовательной среды школы, предотвращения, нейтрализации и снижения рисков, сопровождающих интенсивное использование информационных технологий всеми субъектами образования.

Тематика работ отражает тенденции цифровой трансформации системы образования в контексте федерального проекта «Цифровая образовательная среда».

Предназначен для использования в практике организации психологического сопровождения школьников, в том числе в условиях дистанционного обучения, а также оказания помощи педагогам и родителям, столкнувшимся с проблемами детской интернет-зависимости.

Все материалы публикуются в авторской редакции.

## СОДЕРЖАНИЕ

От составителей.....	4
<b>РАЗДЕЛ I «РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ».....</b>	<b>6</b>
<i>Малиночка А. В.</i> Особенности цифровой образовательной среды в школе.....	6
<i>Могилевская Ю. А.</i> Анализ преимуществ и возможных последствий реализации единой цифровой образовательной среды.....	19
<i>Хапейшвили С. Т.</i> Цифровая образовательная среда в школе.....	36
<b>РАЗДЕЛ II «РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ, РАБОТАЮЩИМИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ».....</b>	<b>57</b>
<i>Аганова О. А.</i> Цифровая сфера: за и против.....	57
<i>Стародубцева Е.А.</i> Применение интеллект-карт в условиях цифровой образовательной среды.....	98
Сведения об авторах.....	110

## ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

В эпоху цифровизации мы наблюдаем тенденцию тотального продвижения информационных технологий во все сферы жизнедеятельности. Систему образования, пожалуй, невозможно представить без использования этого мощного информационного, эмоционально-мотивационного, а зачастую и коммуникационного ресурса – на протяжении уже многих лет. Особую значимость этот аспект приобрёл в условиях вынужденного перехода на дистанционное обучение образовательных организаций России в период пандемии, вызванной Covid-19.

Безусловно, закономерные и подчас необходимые процессы цифровизации образования сопряжены с определёнными сложностями и негативными последствиями.

В связи с этим для педагогов-психологов Ставропольского края был проведен конкурс на лучшую методическую разработку «Цифровая образовательная среда в школе: психологические риски и возможности», целью которого являлось обобщение опыта работы педагогов-психологов с обучающимися в условиях цифровой образовательной среды.

Конкурс проводился по двум номинациям:

- работа с обучающимися в условиях цифровой образовательной среды;
- работа с педагогами, работающими с обучающимися в условиях цифровой образовательной среды.

Разобраться и проанализировать, насколько цифровая образовательная среда способна помочь развитию личности школьника или же, напротив, притормозить его, каковы факторы успешного применения современных цифровых образовательных ресурсов, как сформировать психологически безопасную образовательную среду и сохранить её при дистанционном режиме занятий – постарались авторы (разработчики, составители), представившие вошедшие в сборник методические разработки.

Наряду с очевидными и выявленными угрозами цифровизации, несколько не умаляются возможности и преимущества прогрессивных информационно-коммуникационных средств, программ, платформ, контентов. Главное, по мнению авторов, не забывать про цифровую гигиену, строгую дозированность, контроль и самоконтроль при использовании элементов гаджетового мира.

Утрате социальных навыков, клиповому мышлению, экранной зависимости, «депрессивным мемам», «цифровой амнезии», инфантилизации подростков и молодёжи с нередко пессимистичным взглядом на мир – способны противостоять грамотные педагоги-наставники, владеющие необходимыми

психологическими и организационными инструментами, чтобы вовремя заметить, поддержать, посоветовать, указать на альтернативу.

В этой связи в работах приведён спектр работы педагога-психолога с участниками дистанционного обучения в условиях самоизоляции, приёмы, техники, диагностические материалы для наблюдений, обследований и самообследований по вопросам комфортности и безопасности пребывания в виртуальном пространстве, даны детальные инструкции для проведения соответствующих упражнений, в том числе авторских их модификаций.

Выраженный практический аспект работ дополняется также философскими рассуждениями относительно трансляции традиционных ценностных ориентаций, понимания различия смыслов знания и информации, значимости повышения уровня цифровой грамотности детей и педагогов современной школы.

## РАЗДЕЛ I «РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ»

---

### ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ

*А.В. Малиночка*

Во многих отраслях знаний сейчас идёт поиск особых, устойчивых, сохраняющих структур, взаимоотношений и взаимосвязей. Одним из важных направлений развития современного общества является его глобальная информатизация. На фоне интенсивной информатизации всех сфер жизни и деятельности общества особую значимость приобретают вопросы информатизации образования.

Актуальность темы объясняется тем, что в настоящее время в России идет становление новой системы образования, ориентированного на вхождение в мировое информационно-образовательное пространство. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, связанными с внесением корректив в содержание технологий обучения, которые должны быть адекватны современным техническим возможностям, и способствовать гармоничному вхождению ребенка в информационное общество.

Цифровизация образования сегодня преподносится как великое благо, признак высокого уровня цивилизации, избранности, но так ли это на самом деле?

Информационные технологии и Интернет постепенно проникают во все новые и новые сферы социального пространства: общение, обучение, развлечения, работа, творчество и многое другое. Объединяя страны и континенты, Всемирная сеть предоставляет безграничное количество возможностей: мгновенный доступ к информации, получение образовательных услуг, осуществление профессиональных функций, виртуальное общение и путешествия — лишь краткий перечень возможностей Сети. Интернет расширяет жизненное пространство людей с ограниченными возможностями здоровья, делает социальное взаимодействие более доступным.

Однако, наряду с позитивными тенденциями, существуют риски, связанные с нахождением пользователей в Сети: Всемирная паутина в ряде случаев несет угрозу психологическому, психическому, социальному благополучию пользователей.

Возможность оставаться анонимным в Интернет-коммуникации спровоцировало широкое распространение в Сети таких явлений, как кибербуллинг, моббинг, троллинг; среди детей и подростков растет число жертв сексуальных домогательств; все большее число пользователей социальных сетей и подобных ресурсов рискуют стать жертвами разного рода мошенников. Очень многие социальные проблемы нашли новую ветвь развития в виртуальной среде: издевательство над одноклассниками в подростковой среде с использованием сетевых ресурсов многократно усиливает масштабы трагедии для ребенка,

подвергающегося травле; общение педофилов с детьми в Интернете не сразу вызывает у родителей беспокойство, потому что «ребенок просто сидит за компьютером».

Развитие информационных технологий ставит педагогов и психологов образовательных учреждений в новые условия – приходит «цифровое» поколение, для которого Интернет не просто технологии, а среда обитания и новый инструмент развития. Наряду со всеми преимуществами, которые ИКТ технологии вносят в современный образовательный процесс, новые технологии несут с собой и новые угрозы.

Работа с обучающимися в условиях цифрового обучения

1. Использование ЦОР в учебном процессе.

1.1. Задача ЦОР

В настоящее время в России, согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, идет становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое информационно-образовательное пространство. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, связанными с внесением корректив в содержание технологий обучения, которые должны быть адекватны современным техническим возможностям, и способствовать гармоничному вхождению ребенка в информационное общество. В связи с этим компьютерные технологии призваны стать не дополнительным «довеском» в обучении, а неотъемлемой частью целостного образовательного процесса, значительно повышающей его эффективность. Без использования современных средств информационно-коммуникационных технологий уже невозможно представить образовательный процесс, отвечающий требованиям современного информационного общества. При этом главной задачей образования является не получение учениками определенной суммы знаний, а формирование у них умений и навыков самостоятельного их приобретения.

Использование ЦОР позволяет максимально активизировать познавательную деятельность учащихся, способствует развитию активности, инициативности, самостоятельности. Создает условия для формирования практических навыков анализа информации и интереса к различным ее источникам, самообучения, формируют опыт ответственного выбора и ответственной деятельности, опыт самоорганизации, активного участия самих школьников в процессе приобретения знаний, формирования универсальных учебных действий.

1.2. Понятие психологической безопасности образовательной среды

В современной ситуации образовательные учреждения рассматриваются не только как педагогическая система, но и как социально-педагогическая, социокультурная, социально-психологическая, социотехническая, социально-экономическая среда.

Использование компьютера для целей обучения осуществляется в трёх формах: машина как тренажер; как репетитор, выполняющий определённые функции за преподавателя, причем такие, которые машина может выполнить

лучше, чем человек; как устройство, моделирующее определённую среду и действия в ней обучающихся. Тренажеры целесообразно применять для закрепления и систематизации уже приобретённых умений и навыков. Репетиторские системы больше всего пригодны, когда задачи и условия использования учебной информации чётко обозначены и не являются вероятностными. Имитационное моделирование наиболее пригодно, когда учебный материал не носит системного характера и его границы достаточно неопределённые.

Очевидно, что в первых двух формах компьютер выступает лишь средством количественного усиления функций преподавателя, повышения скорости обмена информацией между преподавателем и студентом, оперативности принятия решений и т.п. И именно эти возможности пытаются, прежде всего, использовать во всем мире в процессе компьютеризации обучения. Однако, качественного изменения ситуации в образовании они не дают и принципиально дать не могут, поскольку те же самые результаты, иногда даже с меньшими затратами временных, человеческих и финансовых ресурсов, могут дать традиционные формы, методы и средства обучения.

Модернизация образовательного процесса, урока в современной школе – это объективная тенденция, которая все более активно проявляет себя в школьной практике. С помощью ЦОР на учащихся оказывается эмоциональное воздействие, они способствуют лучшему запоминанию материала, повышают интерес к предмету, обеспечивают прочность знаний. Без хорошо продуманных методов и форм обучения трудно организовывать программное усвоение материала. Вот почему следует совершенствовать те методы и средства обучения, которые помогают вовлечь учащихся в познавательный поиск, в труд учения: помогают научить учащихся активно, самостоятельно добывать знания, возбуждают их мысли и развивают интерес к предмету.

Информационный вызов предполагает развитие знаний и умений школьников через использование цифровых образовательных ресурсов, компьютерных технологий, культуры работы с информацией. Современные ученики предпочитают восприятие информации в динамике, особенно с помощью интенсивного визуального ряда, а не текста. Ориентация сегодня делается на мультимедийное образование. Грамотное использование этих средств развивает образовательные ресурсы современного урока и оптимизирует учебный процесс.

Следует обратить внимание на психологическое состояние учащихся, а именно на уровень тревожности, во время работы на компьютере.

### 1.3. Угрозы цифровизации.

Цифровизация образования сегодня преподносится как великое благо, признак высокого уровня цивилизации, избранности, но так ли это на самом деле? Развитие информационных технологий ставит педагогов и психологов, работающих в системе образования перед новыми вызовами: в образовательные учреждения приходит «цифровое» поколение, для которого Интернет не просто технологии, а среда обитания и новый инструмент развития. Наряду со всеми преимуществами, которые ИКТ технологии вносят в современный образовательный процесс, новые технологии несут с собой и новые угрозы:

1. Одна из них – это «неправомерная угроза»: не разработаны нормы для их применения с привлечением психологов, психофизиологов и организаторов здравоохранения. Хотя, «умные» интерактивные парты, интерактивные доски, планшеты и другие современные гаджеты призваны дать школьникам новое качество образования, но враждебны к здоровью детей.

2. К угрозам, я считаю, что также можно отнести и утрату навыков письма, которому в школе уделяется все меньше и меньше внимания. А какие же могут быть последствия? Ведь при письме задействованы участки мозга, отвечающие за интерпретацию сенсорных ощущений и формирование речи.

3. Еще одна из угроз – это экранная зависимость. Сейчас уже известно, что айпэды, смартфоны и иксбоксы являются одной из форм цифрового наркотика. Сотни клинических исследований показывают, что гаджеты увеличивают депрессию, игрок теряет связь с реальностью. Угрозой развития личности ребенка является вспыльчивость и агрессия, они могут привести к психотическим последствиям, при которых также наблюдается снижение социальных навыков. Ребенок теряет возможность прямого общения, теплоты другого человека, его дыхания, его реальных глаз и он существует в компьютерном мире, он меняется внутри. Он, приученный через время к такой жизни, будет бояться выходить на улицу, потому что там другая жизнь.

Исходя из перечисленных угроз меняется и содержание психологического сопровождения. И если раньше мы создавали условия для его максимального личностного развития и обучения ребенка, то теперь, по моему мнению, мы должны создавать условия для формирования психологической безопасной образовательной среды, в которой особое внимание необходимо уделять оказанию психологической помощи, прежде всего семьям с детьми.

2. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения.

2.1. Психолого-педагогическая работа в новых условиях

В связи со сложной эпидемиологической ситуацией в стране с 2020 года школы временно переходили на удаленный режим работы.

В условиях дистанционного обучения я, педагог-психолог, столкнулась с острыми психологическими состояниями родителей и детей, особенно переходных, кризисных возрастов, а это 1-е, 5-е классы. Не успев пройти адаптацию к начальной и средней школе, дети оказались в еще более стрессовой ситуации: переход на дистанционный режим работы, возможность потери заработка родителей, наличие трудной жизненной ситуации в сложившейся на данный момент ситуации в мире и к тому же изолированности семей с детьми в ограниченном пространстве.

Исходя из вышеперечисленного, напрашивается вывод, что в первую очередь психолого-педагогическая работа должна предусматривать максимальное общение с родителями и детьми с целью снижения возможности негативных эффектов (паники, слухи, агрессивные проявления), а также психологическое консультирование родителей и близких членов семьи обучающегося, направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями. А как показывает практика, 80% родителей не справлялись с такими условиями. Основными темами консультирования являлись способы адаптации

среды (зонирование пространства), подбор способов мотивации ребенка к учебной деятельности, формирование учебного поведения в домашних условиях и способы преодоления нежелательных последствий.

Спектр работы педагога-психолога с участниками дистанционного обучения довольно широкий.



В первую очередь, педагог-психолог работает над созданием атмосферы доверия и взаимной поддержки обучающихся и преподавателей, формирует мотивацию активного участия обучающихся в образовательном процессе, разрабатывает рекомендации по вопросам психологического сопровождения участников дистанционного обучения.

Важным моментом является исследование уровня развития и особенностей протекания познавательных процессов в дистанционном обучении, помощь в преодолении трудностей, связанных с восприятием учебного материала в условиях интерактивной образовательной среды.

Остановлюсь на двух наиболее важных с психологической точки зрения моментах – эмоциональном состоянии участников дистанционного обучения и проблеме повышения мотивации.

Характерный для дистанционного обучения ряд особенностей влияет на психоэмоциональное состояние участников. Когда процесс образования

интересен, затрагивает учеников эмоционально, он становится гораздо более эффективным.

С одной стороны, отсутствие непосредственного контакта между обучающимися и преподавателем снижает степень личного влияния педагога на эмоциональное окрашивание получаемых знаний. С другой стороны, при дистанционном обучении основной упор делается на активизацию творческих способностей, в этом плане здесь больше возможностей для переживания положительных эмоций от достижений, результатов обучения.

При дистанционном образовании обучающиеся получают меньше положительных эмоций в сфере межличностных отношений, ведь общаясь, мы всегда так или иначе эмоционально реагируем на окружающих. Поэтому желательно создавать объединения учащихся, включать мероприятия, направленные на командообразование с целью сплочения дистанционной учебной группы, моделировать ситуации командного взаимодействия, что будет обогащать эмоциональные переживания учащихся, повышает эффективность взаимодействия между ними и усвоение знаний.

Время диктует нам новые правила и подчас очень неожиданные для педагога-психолога формы работы. Работа психолога с детьми должна выстраиваться в зависимости от их индивидуальных особенностей, должна носить характер непосредственного общения, во время которого можно реагировать на изменения настроения ребенка и в зависимости от этого варьировать методы и приемы работы. Дистанционная форма работы не дает таких возможностей, но тем не менее может осуществлять довольно продуктивное психологическое сопровождение всех участников образовательного процесса. Работа педагога-психолога заключается в психолого-педагогическом сопровождении учащихся, педагогов и родителей.

### **Спектр работы педагога-психолога.**

Спектр работы педагога-психолога с участниками дистанционного обучения довольно широкий. В первую очередь, я работала над созданием атмосферы доверия и взаимной поддержки обучающихся и преподавателей, формированием мотивации активного участия обучающихся в образовательном процессе, разработкой рекомендаций по вопросам психологического сопровождения участников дистанционного обучения. Важным моментом является исследование уровня развития и особенностей протекания познавательных процессов в дистанционном обучении, помощь в преодолении трудностей, связанных с восприятием учебного материала в условиях интерактивной образовательной среды.

Остановлюсь на двух наиболее важных с психологической точки зрения моментах – эмоциональном состоянии участников дистанционного обучения и проблеме повышения мотивации.

Характерный для дистанционного обучения ряд особенностей влияет на психоэмоциональное состояние участников. Когда процесс образования интересен, затрагивает учеников эмоционально, он становится гораздо более эффективным. С одной стороны, отсутствие непосредственного контакта между обучающимися и преподавателем снижает степень личного влияния педагога на

эмоциональное окрашивание получаемых знаний. С другой стороны, при дистанционном обучении основной упор делается на активизацию творческих способностей, в этом плане здесь больше возможностей для переживания положительных эмоций от достижений, результатов обучения. При дистанционном образовании обучающиеся получают меньше положительных эмоций в сфере межличностных отношений, ведь общаясь, мы всегда так или иначе эмоционально реагируем на окружающих. Поэтому желательно создавать объединения учащихся, включать мероприятия, направленные на командообразование с целью сплочения дистанционной учебной группы, моделировать ситуации командного взаимодействия, что будет обогащать эмоциональные переживания учащихся, повышает эффективность взаимодействия между ними и усвоение знаний.

В поисках методов повышения мотивации участников дистанционного образования мне на глаза попала модель американского исследователя Джона Келлера, состоящая из четырех компонентов: внимание, значимость, уверенность и удовлетворенность. Для поддержания мотивации обучающегося важно заинтересовать его, привлечь внимание, убедить в важности и ценности обучения, поддержать уверенность в себе и повлиять на формирование чувства удовлетворения от достигнутых результатов.

Внимание обучающихся поддерживается с помощью вариативности заданий и разнообразных типов представления материала, смены видов деятельности. Важно заинтересовать слушателей спорными, неожиданными, оригинальными идеями. Этому может способствовать проведение проблемно ориентированных дистанционных семинаров, дискуссий, форумов, стимулирующих участие слушателей в обсуждении, обращение к их личному опыту. Неожиданные элементы в учебных курсах и разные формы работы вызывают всплески мозговой активности, пробуждают любопытство, что поддерживает внимание и улучшает запоминание материала.

Содержание курса должно представлять практическую ценность для учащегося, соотноситься с его личными целями. Поэтому желательно использовать понятные обучающимся термины и примеры, предоставлять информацию о том, как данная учебная программа поможет им стать более компетентными, эффективными.

Важно укреплять уверенность пользователя учебного курса в том, что он успешно овладевает материалом и справляется с поставленными задачами. С этой целью желательно предоставлять обучающемуся возможность добиваться промежуточных результатов, создавать ситуации успеха. Обращаться к эмоциям обучающихся относительно приобретаемых в процессе обучения знаний или опыта, если они положительные – значит вести к повышению уверенности. Следует всячески поощрять качественное выполнение заданий в рамках курса, отмечать достижения. Соответствие результатов обучения ожиданиям учащегося формирует ощущение удовлетворенности.

Цель работы педагога-психолога на время дистанционной работы образовательного учреждения:

- Психологическая поддержка семьи в кризисной ситуации;
- Профилактика стресса у участников образовательного процесса;
- Повышение психологической компетенции у педагогов и родителей;
- Снятие психоэмоционального напряжения у детей;
- Развитие эмоционального интеллекта;
- Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление) у детей.

Для организации эффективной работы я организовала свою работу для 1-4 классов и 5-9 классов. Были созданы две группы в Whatsapp, куда каждый день высылались занятия.

Для 1-4 классов я разделила свои задания на несколько блоков:

- Задания на развитие познавательных процессов. Для реализации этой задачи отправляла для учеников начального звена видео-сказки с заданиями, предлагала родителям бланки с нелепицами, корректурными пробами, головоломками и прочим. Здесь я использовала те игры, которые можно было реализовать в дистанционной форме.

- Для развития эмоциональной сферы я отправляла видео-сказки и мастер-классы, в которых рассказывалось об основных эмоциях, о том, как справиться со страхами, злостью, как подружиться с другими детьми.

- Для развития мелкой моторики были предложены пальчиковые игры, кинезиологические упражнения, игры с крупами, рисование нетрадиционными методами, бланки с графомоторными дорожками, графическими диктантами.

В связи с ограничением двигательной активности, я рассказывала о подвижных и малоподвижных играх, играх на развитие внимания и снятия психоэмоционального напряжения. Мною были предложены настольные игры для развития внимания, которые можно делать дома.

Для родителей были разработаны консультации о снятии психоэмоционального напряжения у взрослых и детей, сохранении психологического здоровья у детей в период дистанционного обучения, видеозанятия по арт-терапии и сказкотерапии.

Из учеников 5-9 классов также были организованы две группы, в которые родители были приглашены по желанию. Некоторые родители отказались от работы с педагогом-психологом в такой форме в связи с загруженностью собственной дистанционной работой. В одной группе родители получали задания каждый день, но предпочитали пассивное участие, не выкладывали видео и фото результаты занятий. В другой группе родители предпочли более активное взаимодействие. Сложность работы заключалась в следующем: разный уровень психолого-педагогической компетентности; разный уровень занятости.

Для родителей и учеников были размещены советы и рекомендации на время дистанционного обучения; как справиться со стрессом; рекомендации подросткам; рекомендации родителям младших школьников; рекомендации родителям; советы подросткам по снижению стресса; советы родителям подростков, памятки для педагогов.

Таким образом, работа педагога-психолога может осуществляться дистанционно, но традиционные формы работы, конечно же более продуктивные и лично-ориентированные.

### 2.3. Ресурсы.

Ресурсы, которые можно использовать для организации дистанционного обучения:

#### 1. Сетевые технологии:

– синхронные (голосовые и видеоконференции, чаты, Skype, инструменты совместной работы, например, Google-документы);

– асинхронные (форумы, электронная почта, web-сайты).

#### 2. Цифровые образовательные ресурсы, включающие:

– текстовые компоненты, содержащие преимущественно текстовую информацию (электронный вариант учебника и/или учебного пособия, текстовые или веб-страницы, файл, ссылка на файл или веб-страницу, глоссарий, анкета и др.);

– звуковые компоненты, содержащие цифровое представление звуковой информации в форме, допускающей ее прослушивание, но не предназначенной для печатного воспроизведения (аудиолекции, аудиозаписи и др.);

– мультимедийные компоненты, в которых сочетается информация различных видов (мультимедийный электронный учебник, видео лекции, слайд-лекции, учебные кинофильмы и др.).

### **Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.**

Психологическое консультирование всех субъектов образовательного процесса может осуществляться в виде дистанционных консультаций при помощи телефона, электронной почты, программ Skype, Zoom, WhatsApp, онлайн-консультации на школьном сайте и т. п. Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса. В условиях перехода на дистанционный формат обучения основным ресурсом для реализации данного направления должен стать школьный сайт и персональные сайты педагогов-психологов, на которых будут публиковаться различные материалы для всех участников образовательного процесса – обучающихся, педагогов, родителей (рекомендации, памятки, видеоконференции, вебинары, презентации, фильмы, видеосюжеты и т. п.).

#### **Диагностическая работа.**

В настоящее время многие психологические тесты существуют в компьютерном варианте, их можно приобрести или скачать в Интернете.

#### **Коррекционно-развивающая работа.**

Коррекционные занятия (групповые и индивидуальные) так же, как и проведение обычных уроков, необходимо перевести в дистанционный режим. Для этого можно использовать:

– школьный сайт или персональный сайт педагога-психолога, на котором выставляются расписание групповых и индивидуальных коррекционных занятий, задания;

– электронную почту (индивидуальные задания высылаются детям и затем проверяется их выполнение);

– онлайн- и мобильные тренажеры, развивающие игры.

### **Организационно-методическая работа.**

В условиях перехода на дистанционное обучение оформление документации, обработку результатов психологической диагностики, составление отчетной документации, разработку коррекционных программ и т.п. возможно осуществлять дистанционно, не находясь на рабочем месте. В качестве повышения своего профессионального уровня рекомендую для ознакомления и изучения некоторые психологические сайты и другие информационные ресурсы:

<http://infourok.ru> – «Инфоурок»;

<http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos> –

Энциклопедия практической психологии «Психологос»;

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> – блог «Дайджест психологических исследований»;

<http://www.voppsy.ru>– журнал «Вопросы психологии»;

<http://jvnd.ru>– Журнал высшей нервной деятельности

И.П. Павлова;

<http://psyjournal.ru>-Журнал практической психологии и психоанализа;

<http://psy.1september.ru> – журнал «Школьный психолог»;

<http://rusata.ru/>– интернет– ресурс по арт-терапии.

Для размещения методических материалов можно использовать Инфоурок (<https://infourok.ru/user/subbotina-natalya-sergeevna>)

### **Заключение**

Одним из основополагающих требований к образовательной среде является создание условий и возможностей для формирования психологически здоровой личности, гармоничное развитие ее интеллектуальных, духовно-нравственных и эстетических потенций. Именно психологическая безопасность обеспечивает образовательной среде развивающий характер, а обучающимся – состояние психологической защищенности. Параметр психологической безопасности является необходимым для формирования, развития и сохранения личности. Только при удовлетворении потребности в безопасности возникает тенденция к развитию личности. Поэтому главными целями психолого-педагогического сопровождения цифрового обучения в системе общего образования являются: оказание помощи учащимся в разработке и реализации индивидуальной образовательной траектории в процессе данного обучения; обеспечение психологической комфортности всех субъектов обучения.

Подводя общую черту, хотелось бы отметить, что психологическое сопровождение образования сегодня переживает очередной виток в своем развитии, очевидны как серьезные проблемы, так и широкие возможности для движения вперед. В сложившейся ситуации большое значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, при организации которого особое внимание необходимо уделить оказанию психологической помощи и поддержки семьям с детьми. Изменение режима образования предполагает выстраивание алгоритма организации взаимодействия педагогических работников и педагогов-психологов с обучающимися и их родителями (законными представителями), предусматривающего:

– установление и поддержание контактов педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций;

– проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера, в том числе по проблемам организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях, повышения мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применения педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удалённых форм учебных занятий.

#### **Список литературы**

1. Андреева Н.В. Шаг школы в смешанное обучение. Н.В. Андреева, Л.В. Рождественская, Б.Б. Ярмахов. – М.: Буки-Веди, 2016.
2. Гафурова Н.В. Педагогическое применение мультимедиа средств. – 2015.
3. Золотухин С.А. Основы информального медийного обучения в педагогической среде [Электронный ресурс].
4. Малышев С.Л. Обучение с использованием социальных сетей [Электронный ресурс].
5. Полат Е.С. Концепция дистанционного обучения на базе компьютерных телекоммуникаций [Электронный ресурс].
6. Трудности и перспективы цифрой трансформации образования / Под ред. А.Ю. Уварова, И.Д. Фрумина, 2019 г.
7. Фещенко А. В. Социальные сети в образовании: анализ опыта и перспективы развития [Электронный ресурс].
8. Цифровая образовательная среда: новые компетенции педагога: сборник материалов участников II Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Из-во «Международные образовательные проекты», 2019 г.

#### *Приложение 1*

#### **Рекомендации учащимся по организации рабочего дня при дистанционном обучении**

1. Составьте план. Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свой день рождения. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ – подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. Решите технические вопросы. Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.

3. Подготовьте учебный материал. Разложите учебники на день, скачайте технологические карты уроков, при необходимости и наличии возможности распечатайте их.

4. Придерживайтесь примерного расписания. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время – первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня – перемены между занятиями.

Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

5. Установите сроки выполнения заданий и старайтесь их придерживаться. Распределите, что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.

6. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Переход на удаленный формат – время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиафайлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос классному руководителю, учителю в доступной для связи форме.

Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.

## *Приложение 2*

### **Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении в условиях самоизоляции**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции и дистанционного обучения, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из Интернет-сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей, не стесняйтесь задавать вопросы классному руководителю. Ориентируйтесь только на официальную

информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Старайтесь следовать плану обучения, который вам предоставляют педагоги школы.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1–2 раз в день (например, утром – после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое – и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1–2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

# АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ И ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ЕДИНОЙ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Ю.А. Могилевская*

Современное общество находится в постоянном состоянии непрерывного развития и изменения. Система образования тоже постоянно изменяется и совершенствуется, чтобы соответствовать запросам со стороны общества и государства.

Цифровые технологии внедряются во все сферы нашей жизни, что влияет на людей и на развитие страны и мира. Чтобы быть успешным человеком, личность должна уметь работать с большим количеством информации. Именно поэтому вводится цифровое обучение в школе.

*Актуальность* данной темы в том, что после внедрения цифровой образовательной среды стоит вопрос о построении психологически безопасной образовательной среды.

*Новизна* методической работы в том, что её содержание можно применить в образовательной среде.

*Цель* методической разработки – проанализировать преимущества и возможные последствия реализации единой цифровой образовательной среды.

Условия применения – в любой школе.

## **1. Проблемы создания безопасной образовательной среды.**

Первые попытки оцифровать школьное обучение начались с 2001 года с принятия Федеральной целевой программы «Развитие единой образовательной информационной среды». Она ставила целью создание цифровой образовательной среды, обеспечивающей:

- единство образовательного пространства на всей территории страны;
- повышение качества образования во всех регионах России;
- сохранение, развитие и эффективное использование научно-педагогического потенциала страны;
- создание условий для поэтапного перехода к новому уровню образования на основе информационных технологий;
- создание условий для предоставления российских образовательных услуг русскоязычному населению за рубежом.
- 20 лет методичной работы над внедрением технологий в школы позволили провести переоснащение школ, в том числе и сельских, обеспечить для них доступ к сети Интернет, а также реализовывать дистанционное и инклюзивное обучение для детей с особыми потребностями [2].

Учитывая это, можно сказать, что у отечественной образовательной системы накопился внушительный опыт и комментарии о том, какие преимущества и недостатки имеет глобальная цифровизация российского образования.

### **Выделены возможности цифровой среды:**

Доступность информации как возможность. С появлением интернета существенно возрос объем знаний, которым теоретически можно овладеть, информация стала более доступной любому пользователю. В настоящее время активно исследуются различные интернет-области: общение по «сети», познавательная, игровая сферы [7].

Цифровая среда может стать площадкой для эффективного обучения детей и подростков, при условии, что она проектируется с учетом возрастной специфики различных особенностей детей.

Цифровой ресурс, опирающийся, с одной стороны, на некие готовые умения и способности ребенка, а с другой – предоставляющий ему возможности поиска и пробы, может влиять на развитие ребенка, позволяя ему самостоятельно строить ориентиры (опоры) своего действия. При проектировании или анализе цифрового ресурса необходимо определять, какие детские действия в структуре ресурса замещены готовыми «взрослыми» действиями, на какие сформированные действия ребенка оно опирается, и создает ли ресурс пространство пробы, в котором ребенком могут быть выстроены ориентиры новых действий.

Цифровые технологии помогают родителям отслеживать местоположение ребенка в течение дня, что уменьшает риск попадания младшего школьника в ситуацию опасности.

Современное образование с использованием электронных образовательных и цифровых ресурсов может ускорить процесс получения и усвоения знаний.

Значительный вклад цифровые технологии внесли в сферу образования, сделав ее более доступной. На данный момент существует множество онлайн-занятий, дистанционных курсов, обучающих интерактивов, что позволяет детям, особенно с ограниченными возможностями здоровья, получить качественное образование, не подвергая себя излишним нагрузкам.

Электронный ресурс в случае его осмысленного использования на уроке поддерживает совместную работу класса: позволяет «заострить» проблему, сократить время на обсуждение и анализ гипотез, поскольку их можно представить сразу в более внятных пригодном для обсуждения виде, или разнообразить отработку операций. Сама учебная деятельность при этом не меняет своей структуры и содержания, просто ее организация может быть более эффективной в смысле общей организации процесса. Это, в свою очередь, означает, что цифровые ресурсы, которые «мелко нарезаны», то есть фрагментарны, имеют строго ограниченную функцию, встраиваемы в совместно-разделенную учебную деятельность младших школьников.

Просоциальные медиа-ресурсы выступают как институт публичной политики, как социокультурный фактор формирования просоциального поведения у молодежи [1].

Подростки, в том числе с особенностями развития, имеют возможность освоения и экспериментирования с различными социальными ролями в социальных сетях, поиска референтных моделей, в т. ч. моделей просоциального поведения.

ИКТ значительно расширяют круг контактов детей и подростков, особенно воспитывающихся в достаточно изолированной, закрытой среде.

Активность подростков в цифровом пространстве может рассматриваться как ведущая деятельность, в контексте решения возрастных задач. Большинство современных подростков зарегистрированы в социальных сетях. Активность в цифровом пространстве фактически становится для большинства современных подростков ведущей деятельностью, т. е. деятельностью, в которой, говоря словами Л.С. Выготского, они движутся в своем развитии. Такая активность многолика и может выступать для подростка как интимно-личностное общение с характерной для него спецификой, связанной с опосредствованием социальными сетями; она может выступать как поиск социального признания и, конечно, как социально-психологическое экспериментирование, которое может выступать для подростка проектом реализации своего авторского действия. Такое представление о ведущей деятельности современных подростков позволяет наметить целый ряд исследований такой деятельности, например, анализ ее развивающих эффектов (для познавательного, эмоционального, личностного развития и т. д.) [1].

Для детей с особенностями развития появляются возможности овладения высокотехнологичным арсеналом новых культурных средств и инструментов. Мобилизация личностных ресурсов детей с особенностями развития, направленных на активизацию самостоятельного поиска доступных онлайн-ресурсов как источников развивающего, обучающего и развлекательного контента и пространства онлайн-коммуникации.

ИКТ как средство психологической абилитации (реабилитации) детей с нарушениями в развитии. Повышение мотивации к общению и овладению новыми знаниями благодаря внедрению цифровых технологий в обучение и воспитание детей с тяжелыми и выраженными нарушениями развития [9].

Компьютерные игры (в том числе форумные) могут рассматриваться как способ решения психологических проблем взрослой личности.

Современные цифровые технологии используются для поддержания мнестической функции при нормальном старении и при различных вариантах снижения адаптации в позднем онтогенезе.

Профилактика когнитивного снижения в позднем возрасте (системы когнитивной тренировки) возможна с использованием цифровых технологий.

Онлайн-исследования представляют собой особый формат психологического исследования.

#### **Обозначены риски цифровой среды:**

- Огромные возможности информационного, коммуникационного, развлекательного характера, предоставляемые сетью интернет, сопряжены для детей и подростков с существенными рисками кибераддикции, киберманипуляции, киберпреступности и киберрискованного поведения [7].

Образовательные учреждения должны информировать учащихся о различных видах этих рисков, игнорирование которых может приводить к тяжелым психологическим и социальным последствиям.

- Риском для психического благополучия девушек подросткового и

юношеского возраста является участие в фитнес-блогах, связанное со стремлением изменить свое тело в соответствии с идеалами женской фигуры и часто приводящее к неудовлетворенности собой, депрессии, фобической тревоге и другим неблагоприятным состояниям психики. Рекомендуется проведение профилактической психологической работы с девушками, включая первичную профилактику и специальные занятия, ориентированные на принятие себя, для групп риска [7].

- Существенным риском для подростков является кибербуллинг, вызывающий негативные переживания у жертвы и стимулирующий развитие агрессивных тенденций как у буллера (агрессора), так и у пострадавшей стороны. Рекомендуемая превенция может состоять в обсуждении с подростками кибербуллинга как явления, его морально-этических сторон, а при выявлении конкретных проявлений кибербуллинга – в индивидуальной работе как с агрессором, так и с жертвой.

- Один из распространенных рисков для детей и подростков в сети интернет – сексуальный груминг, или сексуальные домогательства с целью эксплуатации детей взрослыми. Для предупреждения этого чрезвычайно вредоносного явления необходимо информировать детей и их родителей о возможных рисках и мерах по обеспечению информационной безопасности, безопасном поведении ребенка в интернете, а также о необходимости сообщения о попытках груминга в правоохранительные органы.

- При различного рода коммуникациях в сети Интернет подростки должны знать о возможности репутационных рисков, так как их действия, нарушающие этические нормы, могут впоследствии препятствовать реализации их планов (например, при поступлении в военные училища или другие учебные заведения).

- Значительный риск представляют собой сообщества в интернете или индивидуальные чаты суицидальной направленности. Общая профилактика суицидов несовершеннолетних в образовательных организациях должна включать в себя отслеживание и пресечение подобных коммуникаций в сети интернет с привлечением Роскомнадзора и правоохранительных органов.

- Риск пребывания в интернет-пространстве может быть связан с предъявлением несоизмеримых с возрастом ребенка требований к социальной компетентности, эмоциональному интеллекту, которые, в свою очередь, обуславливают радикальные изменения детской картины мира и «образа человека» в нем [1].

Под воздействием информационно-коммуникационного пространства идеальные и реальные компоненты структуры «образа Я» сливаются и переносятся в структуру виртуального образа в компьютерной игре. Формируется «виртуальное Я», особенности которого отражаются в рисунках современных детей в виде персонажей компьютерной игры, героев мультфильмов, медийных персонажей [6].

«Образ Я» у современных младших школьников часто имеет такие признаки, как демонстративность, стремление к самоутверждению и исключительности, завышенная самооценка.

Вовлечение в интернет сопряжено со снижением роли другого человека, присутствие и воздействие которого является необходимым условием социализации; сфера межличностной коммуникации детей и подростков претерпевает значительные изменения.

Прослеживается негативное влияние ИКТ на развитие речи и личности младших школьников, их межличностное общение, детско-родительские отношения. Возникает риск компьютерной зависимости и информационной безопасности. Эти проблемы во многом связаны с недостаточно сформированной у детей культурой пользования гаджетами, их неэффективным применением, а также с неадекватными ролевыми моделями – низкой культурой пользования информационными технологиями самими родителями и педагогами.

Если ресурс не предлагает ребенку собственного действия, кроме действия по использованию ресурса, то он создает у ребенка иллюзию могущества, собственной умелости, которая довольно беспочвенна и демотивирует его в отношении развития собственных способностей. Некоторые ресурсы минимизируют детское действие, обеспечивая минимальное вложение сил в решение задачи (достижение цели) в сочетании с несоразмерно большим эффектом этого действия. Это затягивает ребенка в некую активность, которая приносит ему чувство удовлетворения, но на самом деле носит внутренне циклический характер и, естественно, не создает условий для развития детских способностей.

Неизвестны последствия влияния цифровой среды на ребенка с различными особенностями развития.

- Возможно вовлечение легко поддающихся внушению детей и подростков с легкими и пограничными нарушениями в криминальные сообщества, освоение ими токсичных моделей поведения в играх, онлайн-коммуникациях; «уход» от реальной жизни в онлайн-пространство подростков с нарушениями общения, особенно страдающих одиночеством [1].

- Виртуальная коммуникация о депрессии и суициде с использованием интернет-мемов также содержит риски. В последние годы получили распространение интернет-мемы, ставшие как элементом коммуникации, так и социальным символом. Набирают популярность так называемые «депрессивные мемы», это мемы, так или иначе использующие контекст депрессии, ее симптомов, суицида и суицидальных мыслей.

- Социальную тревожность подростков и молодежи связывают, в том числе и с предпочитаемым контентом в интернете. По данным Всемирной Психиатрической Ассоциации, социальная тревожность занимает третье место по распространенности среди психических расстройств после алкоголизма и депрессии. Подростки с высоким уровнем тревожности предпочитают онлайн-общение, потому что данный способ коммуникации позволяет им чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию. У подростков и молодежи высокие значения суммарного показателя социальной тревожности связаны с высокой частотой использования интернета с целью «убить время». Это можно объяснить тем, что подобный способ помогает молодым людям с высоким уровнем социальной тревожности избегать реального общения с окружающими и

связанных с этим неприятных переживаний и дистресса. Опасная сторона такой стратегии поведения – все большая утрата социальных навыков и рост социальных страхов как следствие стратегии избегания, что может приводить к формированию клинических форм социальной фобии. Это косвенно подтверждается тем, что показатели социальной тревожности у подростков растут по мере увеличения времени, проводимого в интернете.

- Риск интернет-зависимости. Хотя интернет-аддикция распространяется практически на все возрастные группы, однако сенситивным возрастом является именно подростковый.

- Риск использования механизмов морального самооправдания подростками в условиях информационной социализации. В условиях информационной социализации самоопределяющийся подросток сталкивается со значительным разнообразием представлений о социальных и моральных нормах. Изменение механизмов трансляции ценностей с увеличивающимся значением интернета, социальных сетей приводит к размыванию традиционных ценностных ориентиров предыдущих поколений. Социальная ситуация развития претерпевает изменения, что выражается в многообразии представлений о социальных и моральных нормах современных подростков. Происходит возрастание частоты встречаемости девиантного поведения в среде подростков [7].

Наряду с огромными и ещё малоизученными возможностями цифрового обучения можно назвать целый ряд проблем, связанных с их тотальным внедрением в систему образования:

Начать с того, что в мире нет педагогической или психолого-педагогической теории цифрового обучения, на которую могли бы опираться школьные учителя при его проектировании и использовании, тогда как ни один инженер не возьмется проектировать какое-то техническое устройство без опоры на физическую (химическую, биологическую) теорию. Как нет и убедительных доказательств повышения качества образования посредством использования цифрового обучения. По этой причине существует сознательное или неосознанное сопротивление цифровизации обучения значительной части педагогического корпуса страны, особенно среди учителей и преподавателей старшего поколения [10].

Информация и знание – разные понятия: информация – это семиотическая, знаковая система, носитель значений (знаки языка, тексты, звуки речи и т. п.), а знание – подструктура личности, нечто субъективное, личностные смыслы, которые часто бывают разными для разных людей, воспринимающих одну и ту же информацию.

Процесс обучения и образования реализуется посредством общения педагога и обучающихся. Общение состоит из трёх компонентов – *коммуникативного, интерактивного и перцептивного*, а также из двух сторон – *вербальной* (словесной) и *невербальной*, к которой относятся «язык тела» (поза, телодвижения, выражение глаз и др.) и экстралингвистические, звуковые характеристики речи (интонация, высота звука, тон и др.).

Слово является носителем информации, в нём заключено объективное значение термина, понятия, выражения, определение которых дано в словарях.

Однако, как правило, практически любое слово многозначно, его *смысл* для конкретного человека зависит от лингвистического контекста, языкового окружения данного слова. Не в меньшей степени смысл того или иного слова для слушающего зависит от невербальных характеристик речи. По данным известного австралийского психолога Аллана Пиза, в слове, носителе значения, отражается только 7% смысла сказанного, в телодвижениях говорящего – 55%, экстралингвистике – 38%. Цифровая техника неспособна улавливать такие тонкости [10].

Необходимо учитывать и тот факт, что понимание произносимых человеком, преподавателем, собеседником слов, их смысл для слушающего обусловлен целым рядом и других *контекстов*: гендерным (известно, что для мужчины и женщины смысл одной и той же информации часто разный), национальным, религиозным, географическим, научным, ситуативным и т. д.

Важно отметить также смыслообразующее влияние перцептивного компонента общения на продуктивность восприятия и усвоения информации, превращение её в знание. Психологи утверждают, что в первые семь секунд любой из нас непроизвольно для себя решает, обратится ли он к тому или иному конкретному лицу, чтобы просто спросить, как пройти туда-то. Если человек нам неприятен, мы просто избегаем общения с ним, даже если он владеет нужной для нас информацией. Но *обучающийся не выбирает себе преподавателя*. И если школьники боятся и не любят учителя, а тот ненавидит класс, на его уроках просто не может быть превращения сообщаемой им информации в знания учеников [10].

Вывод из всего сказанного очевиден: компьютер в принципе не способен превращать значения в смыслы, информацию в знание. Это означает, что «компьютерная метафора» – не более чем метафора; переработка информации компьютером не является механизмом порождения из неё знаний человеком, и нужно искать собственно психологические закономерности и механизмы понимания этого процесса [10].

Существует реальный риск деградации речи, а вместе с ней и мышления, поскольку оно совершается в речи, которая в цифровом обучении редуцируется до нажатия пользователем на буквы клавиатуры компьютера. Как отмечают исследователи, у детей цифрового поколения мысли фрагментарны, а суждения поверхностны. А уж грамотность детей цифрового поколения просто ужасает. Если школьник или студент не имеет развитой практики живого общения, формирования и формулирования мысли в речи, у него, как показывают психологические исследования, мышление не формируется.

В цифровом обучении речь вообще не идет о воспитании, тогда как вместе с обучением они должны составлять две стороны одной «медали» – образования. Воспитание предполагает «социальную ситуацию развития» (Л.С. Выготский), общение и межличностное взаимодействие субъектов образовательного процесса, эмоционально-ценностное отношение к ситуациям нравственного выбора, проживание и переживание ими этих ситуаций на основе знания принятых в обществе моральных норм.

Воспитание – это морально-нравственная категория, где мораль представляет собой принятые в обществе законы, постановления, нормы социального поведения, религиозные, гендерные, технические нормы и т. д. Их можно усвоить посредством запоминания соответствующей информации, в том числе передаваемой компьютером. А нравственность – мера приближения человека к принятым в обществе нормам морали. Воспитание нравственности (от слова «нрав») не сводится к усвоению информации о том, что считается в обществе хорошим или плохим. Можно хорошо знать нормы морали и быть безнравственным, плохо воспитанным, взяточником, преступником. Воспитывает не то, чему учат, а как учат.

Нравственность – качество личности, которое предполагает при своём формировании эмоционально-ценностное отношение к содержанию ситуаций диалогического общения и взаимодействия, включенных в них людей, опыт чувственного (положительного или отрицательного) переживания человеком отношений между людьми, возникающих в этих ситуациях. Источником таких переживаний и отношений, носителем морали и нравственности может быть только человек – родитель, педагог, любой представитель социума, но не как угодно мощное цифровое устройство [10].

В цифровом обучении доведён до абсурда известный принцип индивидуализации. И в традиционном обучении он должен пониматься не как изоляция одного обучающегося от другого, тем более от педагога, а как развитие индивидуальности каждого через других, недаром Л.С. Выготский ввел понятие «зона ближайшего развития»: то, что может делать ученик в сотрудничестве с педагогом (и другими учащимися, добавлю я), то на следующем шаге своего развития он может сделать это самостоятельно. Более того, учёный писал, что всякая психическая функция появляется на сцену дважды – сначала как социальное, затем как психологическое, сначала как интерпсихическое, затем как интрапсихическое [10].

Можно возразить, что работа человека с компьютером осуществляется в диалоговом режиме. Однако взаимодействие с машиной не является диалогом по своему внутреннему содержанию. Диалог – это развитие темы, позиции, точки зрения совместными усилиями двух и более людей, находящихся во взаимодействии и общении по поводу определённого, неизвестного в тех или иных деталях содержания.

Траектория этого совместного движения не прогнозируема и задается теми смыслами, которые порождаются в ходе самого диалога. А в компьютерной программе заранее задаются те пути, по которым движется процесс, иницируемый пользователем компьютера. Если он попадёт не на тот путь, машина выдаст «реплику» о том, что пользователь ошибся и «забрёл» не туда, куда предусмотрено программой, что нужно, следовательно, повторить попытку или начать с другого хода. Принципиально то же самое происходит, когда мы неправильно набираем номер телефона, и абонент отвечает: «Ошиблись номером» или просто бросает трубку.

Философ М.В. Иванов писал о том, что диалога с машиной не может быть по определению. То, что называют «диалоговым режимом» есть лишь

варьирование последовательности либо объёма выдаваемой информации. Этими процедурами исчерпываются возможности оперирования готовой, фиксированной в памяти машины информацией. А реальный диалог – это реализованное в общении объективное диалектическое противоречие предмета обсуждения, которое даже самая современная машина освоить не может, она противоречие не понимает. Введение противоречивой информации компьютер оценивает «двойкой». Единственное преимущество компьютера, добавлю, – невероятно высокая скорость прохождения электрического сигнала по заданному программой пути [10].

Это означает, что машина не обеспечивает процессов творчества даже в том случае, когда она осуществляет учебное имитационное моделирование, задает режим «интеллектуальной игры», хотя бесспорно, что именно в этой функции применение компьютера наиболее перспективно. Он помогает преподавателю создавать такую обучающую среду, которая не обеспечивает формирование мышления учащихся, но способствует этому.

Принцип индивидуализации, понимаемый как оставление каждого обучающегося наедине с компьютерной обучающей программой:

а) ещё больше усиливает отрыв обучения от воспитания;

б) лишает обучающегося возможности полноценного психического развития, как это происходит в так называемом «чиповом обучении», при котором ребёнку вживляют под кожу чип с обучающей компьютерной программой, формирующей у него правильные поведенческие реакции.

Ещё в традиционном обучении активный в двигательном и речевом плане ребенок, поступив в школу, надолго замолкает, занимая ответную позицию и выступая с особого позволения учителя (когда «вызовут к доске»). За полный учебный год ученик говорит на уроках считанные десятки минут. В течение одиннадцати лет учащийся занимается, в основном тем, что молча, потребляет информацию. Затем примерно тем же он занимается в течение десяти лет (бакалавр-магистр-аспирант) в вузе [10].

А в процессе цифрового обучения живая речь школьника и студента – средство формирования и формулирования мыслей – выключена, по определению. Поэтому, если пойти по пути тотальной индивидуализации обучения с помощью персональных компьютеров, можно прийти к тому, что будет упущена сама возможность формирования творческого мышления, которое по своему происхождению диалогично. Есть и другая опасность: свёртывание социальных контактов, сокращение практики социального взаимодействия и общения, что приводит к индивидуализму и одиночеству.

Сказанное отнюдь не означает, что не следует использовать цифровое обучение, как раз наоборот. Но важно «не пересолить», важно найти психологически, физиологически, педагогически и методически обоснованный баланс между использованием возможностей компьютера и живым диалогическим общением субъектов образовательного процесса – педагога и обучающихся [10].

Цифровые обучающие устройства являются воплощением строгой математической, инженерной, технократической мысли, а в основе

образовательного процесса лежат психолого-педагогические, во многом субъективные закономерности деятельности преподавателей и обучающихся, начиная с их мотивации и заканчивая интуицией и личностным смыслом передаваемой и получаемой информации.

Наибольшую трудность представляет переход от информации, циркулирующей в системе обучения, к самостоятельным практическим действиям и поступкам, иначе говоря, от знаковой системы как формы представления информации на страницах учебника, экране монитора и т. п. к системе практических действий, совершаемых на основе знаний и имеющих принципиально иную логику, нежели логика организации семиотической системы. Это классическая проблема применения знаний на практике, а на психологическом языке – проблема перехода от мысли к действию.

Многие исследователи отмечают, что при всё возрастающем уровне цифровизации общества и системы образования от человека требуется не владение необходимыми для жизни и профессиональной деятельности знаниями, а получение доступа к компьютерной системе, где находится нужная информация. Другой пример: водители, которые постоянно пользуются навигатором при движении по улицам большого города теряют способность ориентировки в пространстве. Всё это приводит к деградации функции памяти человека, восприятия, воображения, чего-то ещё [10].

В отсутствие теории цифрового обучения его механическое встраивание в традиционное обучение только усиливает недостатки обоих. Так, П. Нортона (США) пишет, что обучающие системы на базе компьютера разрабатываются для традиционного обучения вместо того, чтобы обеспечивать на новой основе перспективные пути использования исключительных возможностей компьютера. Он является мощным средством оказания помощи в понимании людьми многих явлений и закономерностей, однако он неизбежно порабощает ум, располагающий лишь набором заученных фактов и навыков.

Возникла сложная многоаспектная проблема выбора научно обоснованной стратегии цифровизации жизни, производства и образования, которая позволила бы использовать все огромные преимущества компьютера и избежать потерь, которые скажутся на качестве формирования личности школьника или студента с позиций не только их профессионально-практической, но и социальной компетентности, гражданской позиции и нравственного облика.

В отсутствие такой стратегии возникают психические феномены, которые можно наблюдать у представителей так называемого поколения «Z» или цифрового поколения. Это поколение людей, родившихся в самом конце 1990-х – начале 2000-х годов; многие из них уже студенты вузов. Согласно Н. Хоуву и В. Штраусу, поколенческие ценности складываются под влиянием условий жизни и воспитания ребенка до 12-14 лет. Они являются глубинными, подсознательными, определяют формирование личности и оказывают влияние на жизнь, деятельность и поведение людей [10].

Отмечается целый ряд представителей «цифрового поколения»:

- дети чуть ли не с момента рождения общаются с внешним миром преимущественно через экраны мобильных телефонов и дисплеи компьютеров;

- им трудно заводить друзей в реальном мире; виртуальное общение преобладает над личным; дети быстро вступают в онлайн-контакт, однако реальные дружеские связи для них затруднены;

- при виртуальном общении визуальный язык заменяет детям привычный для предыдущего поколения обычный текст;

- каждый день дети и подростки успевают просмотреть множество экранов, поэтому у них растёт скорость восприятия информации, однако они с трудом удерживают внимание на одном предмете;

- для детей гораздо привычнее читать короткие новости, чем какую-нибудь статью; образ их мыслей отличается фрагментарностью, а суждения – поверхностностью;

- авторитет родителей уменьшается в пользу всезнающего Интернета, увеличивается психологическая дистанция между ребёнком и взрослым, а вместе с этим страдает процесс передачи опыта от родителей к детям. Недостаток позитивных эмоциональных контактов в семье и избыток информации приводят к нарушениям развития нервной системы: дети легко возбудимы, впечатлительны, непоседливы, менее послушны;

- многие подростки зачастую плохо ориентируются даже в собственном городе, хотя быстро найдут нужное место на своем мобильнике;

- растёт число детей поколения Z, страдающих от избыточного веса;

- у них размыты социальные и гендерные ориентации, возникают проблемы самоидентификации; зыбкими становятся понятия брака и семьи;

- отсутствует реальный жизненный опыт, дети не могут решать даже небольшие проблемы, они вырастают чувствительными и пессимистическими, немногие смогут добиться независимости собственными усилиями;

- Z-поколению присуще «витание в фантазиях», им с трудом удаётся отделить черты виртуальных героев от реальных; основная причина оторванности от реальности – навязчивая массовая культура;

- почти всю информацию дети поколения Z получают из Сети, что придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны;

- дети этого поколения ориентированы на потребление и более индивидуалистичны, чем дети предыдущего поколения; они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом менее амбициозны [10].

Американский психолог Шерри Постник-Гудвин так характеризует детей и подростков «цифрового поколения»: *«Они предпочитают текстовое сообщение разговору. Они общаются в сети – часто с друзьями, с которыми никогда не виделись. Они редко бывают на улице, если только родители не организуют их досуг. Они не представляют себе жизни без мобильных телефонов. Они никогда не видели мира, в котором не было высоких технологий или терроризма. Компьютеры они предпочитают книгам и во всём стремятся к немедленным результатам. Они выросли в эпоху экономической депрессии, и от них всемирно ожидается лишь одно – быть успешными. Большинство из них очень быстро взрослеют, ведя себя значительно старше своих лет»* [10].

С подобным контингентом детей и подростков, особенно в больших городах, где высока насыщенность жизни, образования и профессиональной деятельности цифровыми устройствами, уже приходится работать школьному учителю и преподавателю колледжа, вуза и в нашей стране. Речь идет о принципиально новой ситуации в образовании, о необходимости проведения теоретико-методологических и прикладных исследований в рассматриваемой области, о соответствующем научно-методическом обеспечении деятельности учителя и повышения его педагогической квалификации [10].

Всё сказанное не даёт ответа на сакраментальный вопрос: «*Что делать?*» Это лишь постановка вопроса о новом типе социокультурного наследования, о принципиально новой ситуации в образовании, сложившейся вместе с появлением детей, подростков и студентов – представителей которых можно отнести к «цифровому поколению». Но уже на изложенном материале можно сделать целый ряд выводов:

- необходимо проведение фундаментальных и прикладных исследований, направленных на раскрытие психолого-педагогических, педагогических и иных закономерностей общего и профессионального развития детей, подростков и студентов – представителей «цифрового поколения»;

- главным направлением исследований должны явиться не столько закономерности переработки человеком информации и механизмы работы мозга в сложившихся социокультурных условиях, чем занимаются и должны заниматься когнитивные науки, а закономерности личностного развития человека в системе непрерывного образования, начиная с момента его появления на свет; органичное место в этих исследованиях должны занять проблемы воспитания;

- становятся всё более актуальными исследования, направленные на выявление механизмов влияния разного рода контекстов на смысл воспринимаемой обучающимся информации;

- необходимо серьёзное повышение квалификации учителей, преподавателей, всех работников образования, а также родителей, в рассматриваемой проблемной области, соответствующее научно-методическое обеспечение деятельности педагога на всех уровнях системы непрерывного образования;

- растёт актуальность идеи образования не «на всю жизнь», а «через всю жизнь», в котором обеспечивалось бы непрерывное развитие личности и индивидуальности каждого человека [10].

#### **Практические рекомендации и предложения:**

1. Необходимо повышение уровня цифровой грамотности и цифровой гигиены среди детей и подростков, а также их родителей и учителей [7].

2. Необходимо продолжать и развивать научно-исследовательскую работу по выявлению позитивных и негативных эффектов деятельности детей и подростков в сети интернет, определению конкретных рисков для их психического и личностного развития и разработке мер профилактики вредных последствий.

3. Необходимо исследовать влияние интернет-контента про депрессию и

суицид (в частности, интернет-мемов) на настроение людей с этой симптоматикой и возможное усиление или, напротив, освобождение от суицидальных мыслей за счет психологического отреагирования. Возможно, использование таких мемов является новой своеобразной формой коммуникации людей симптомам и депрессии суицидальными мыслями, своего рода призывом о помощи. Необходимы дальнейшие исследования в данной области [7].

Остается открытым вопрос о связи характера использования интернета: в частности, связи предпочитаемой в интернете информации с социальной тревожностью подростков и молодежи, что вызывает необходимость изучения этой проблемы [5].

Встает необходимость разработки тренингов безопасного поведения в интернете, которые не только создавали бы ресурс безопасности для подростка, но и способствовали развитию, а не редукции навыков общения, расширению интересов и возможностей развития личности в подростковом возрасте за счет амплифицированного общения.

Подчеркивается необходимость выявления пользователей с повышенным риском развития компьютерной аддикции или зависимости от социальных сетей. В качестве перспективного подхода в решении ряда практических задач профилактики компьютерной зависимости подростков может рассматриваться возможность выявления личностного ресурса как условия предупреждения подобного рода нарушений в поведении подростков.

Перед психологами остро стоят задачи изучения характера внутрисемейной коммуникации в условиях неизбежного присутствия интернета и гаджетов в семье, а также задача разработки средств профилактики нарушений детско-родительского взаимодействия и формирования у родителей способности к эффективной коммуникации с детьми, а у детей – способности к критическому, осознанному отношению к информации, содержащейся в интернете.

Необходимо выявить компьютерные игры, обладающие развивающим потенциалом для детей разных возрастов, провести исследование электронных игр, адресованных, прежде всего, детям раннего и дошкольного возраста.

Необходимо разработать критерии психолого-педагогической экспертизы компьютерных игр.

Необходимо провести цикл сравнительных исследований деятельности детей с реальными и виртуальными материалами (предметной, продуктивной, исследовательской деятельности), а также разных видов игры (ролевой, режиссерской, с правилами и пр.).

Предлагается проводить квалифицированную просветительскую работу психологов с родителями, педагогами и другими взрослыми, занимающимися с детьми и подростками, которая должна быть направлена как на ответственный подбор электронных игровых средств, так и на изменение отношения родителей к электронной игре как к средству, предоставляющему им время для себя.

Предлагается проводить фундаментальные исследования, направленные на логико-предметный и логико-психологический анализ игровой или познавательной задачи, включенной разработчиком в электронное устройство. Все больше социальных центров активно используют компьютерные программы

и тренажеры для развития детей с умственной отсталостью. Необходимо собирать о них информацию, анализировать ее и распространять наиболее успешный опыт.

Необходима организация междисциплинарного комплексного исследования влияния ИКТ на реабилитацию и социализацию детей с различными особенностями развития в рамках культурно-исторической парадигмы, включающего метааналитические и лонгитюдные, качественные и количественные методы.

Предлагается провести исследование эффективности практики создания реабилитационной среды, основанной на использовании современных возможностей виртуальных, информационных и цифровых технологий для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями доказательного подхода.

## **2. Особенности в организации работы педагога-психолога в условиях дистанционного режима**

В марте 2020 года, в связи с необходимыми мерами по предотвращению распространения коронавирусной инфекции и защиты здоровья детей, Министерство Просвещения России рекомендовало образовательным учреждениям перейти на дистанционный формат обучения, на период действия ограничений.

Все участники процесса обучения столкнулись с рядом проблем, связанных с переходом на удаленный вид работы. Учителя были вынуждены за короткий период перенести привычные уроки в онлайн-среду. Появились проблемы, в том числе связанные с отсутствием у детей и учителей компьютеров или смартфонов с выходом в интернет. Многие родители так же оказались на удаленном режиме работы во время самоизоляции.

В сложившейся ситуации большое значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. При этом необходимо продолжать мероприятия по профилактике отклонений в поведении детей группы риска, активизации познавательной деятельности учащихся, личностному и психическому развитию школьников в процессе коррекционных занятий.

В связи с вышесказанным, мы выделяем приоритетные задачи в работе педагога-психолога:

1. Психолого-педагогическая помощь семье.
2. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся, родителей, педагогов, а именно, адаптация к новому режиму работы;
3. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся групп социального риска;
4. Профилактика аддитивного поведения;
5. Оказание помощи учащимся в их профессиональном самоопределении.
6. Проведение коррекционно-развивающих занятий с детьми, согласно учебному плану.

В ходе реализации поставленных задач, работа школьного психолога осуществляется по основным направления профессиональной деятельности по ФГОС НОО и ООО и направлений деятельности, предусмотренных

Профессиональным стандартом «Педагог-психолог в сфере образования», с использованием интернет ресурсов.

#### 1. Психологическая диагностика.

В настоящее время многие психологические тесты существуют в компьютерном варианте, их можно приобрести или скачать в Интернете, например, на сайте <https://psytests.org/test.html>.

Еще один вариант – создать их самостоятельно с помощью Интернет-конструкторов. Например, в Google-формах.

#### 2. Психопрофилактика и психологическое просвещение.

В условиях перехода на дистанционный формат обучения основным ресурсом для реализации данного направления может стать школьный сайт, страница школы в социальных сетях, где публикуются различные материалы для всех участников образовательного процесса – обучающихся, педагогов, родителей (рекомендации, памятки, видеоконференции, вебинары, презентации, фильмы, видеосюжеты и т. п.).

#### 3. Развивающая работа и психологическая коррекция.

Коррекционные занятия (групповые и индивидуальные) так же, как и проведение обычных уроков переведены в дистанционный режим. Для этого можно использовать:

- электронную почту (индивидуальные задания высылаем детям и затем проверяем их выполнение);
- онлайн и мобильные тренажеры, Flash-игры. Их можно скачать на сайтах, например, <https://solnet.ee/games/g1>
- материалы для организации коррекционно-развивающей работы онлайн, такие как <https://brainapps.ru> или <https://www.razumeykin.ru/>

#### 4. Психологическое консультирование

Психологическое консультирование всех субъектов образовательного процесса может осуществляться в виде дистанционных консультаций при помощи телефона, электронной почты, программ Skype, Zoom, WhatsApp и т. п.

Для фиксации результатов работы педагога-психолога может быть использован электронный журнал, использование которого в условиях перехода на дистанционный формат работы становится особенно актуальным.

Современные вызовы заставляют нас адаптироваться к новым цифровым технологиям, которые продолжают изменять образовательный опыт. В настоящее время существует огромный набор инструментов и образовательного контента, которые помогают в организации дистанционного обучения. Именно их мы можем использовать в дальнейшем, например, на период карантина во время сезонного подъема заболеваемости гриппом. Но не стоит забывать, что образовательный процесс – это, прежде всего, живое общение, которое невозможно заменить ни одной сетевой технологией, будь то видеоконференция или онлайн-чат.

## Заключение

Человек изменяет природу силой своей мысли и своим трудом, он принадлежит к природе, ее естеству. Цифровизация же – это продолжение информатизации и технократизации общества, его культуры и содержательной жизни. Технократизация, как процесс, лишает объекты своего воздействия смысла и содержания, превращая в цифры и упорядоченную текстовую информацию, что, безусловно, упрощает процесс оперирования и управления ими, но лишает их культурного смысла. Л.С. Выготский и А.Р. Лурия указывали, что «...степень культурного развития выражается не только в приобретенных знаниях, но и в умении человека пользоваться предметами внешнего мира, и, прежде всего, пользоваться рационально своими собственными психологическими процессами». «Сращение» человека с носителями виртуальной реальности означает изменение самой человеческой природы, его природного начала и «рациональное» использование уже «интенсифицированными» извне и неспособными существовать отдельно от «стимуляторов» высшими психическими функциями.

Усугубляется процесс отрыва человека от природы – не только окружающей, но и его собственной. Так называемый «цифровой ребенок», смотрящий из окна на окружающее как в планшет, пытающийся приблизить или изменить наблюдаемую им «картинку», утрачивает естественную способность воспринимать, вчувствоваться, а, следовательно, размышлять, воображать, стремиться естественным путем понаблюдать за живым реальным миром. Есть опасность замыкания познавательной активности на «цифре». Умаление роли учителя как проводника в мире человеческой культуры до тьютора – «Чего изволите?» закрепляет разрыв преемственности поколений и в культурном, и в историческом смыслах.

Продолжение инфантилизации общества. Общество потребления, нацеленное на удовлетворение своих сиюминутных потребностей, ориентированное на получение скорейшего и беспрепятственного результата, закрепляется использованием «носителями цифрового мира». Отсутствие формирования стратегического мышления, исторического видения, планирования с учетом определенных условий и возможностями их нарушения – не является приоритетом получения информации «образования» посредством «цифры».

Восторженные отклики и родителей, и учителей о том, что обучение проходит гораздо легче, лучше, эффективнее, быстрее и т. п. заставляют задать вопросы: «За счет чего это происходит?», «Что приобретает, а что теряет ребенок?» и риторический вопрос: «Всегда ли «легче» – «лучше»?». Есть ли позитив, но не в цифровизации образования? Да, есть. Об этом много написано. С момента появления в школах патефонов, диафильмов, радио, телевизоров, машин ЭВМ и пр. «утекло много воды». Дополнение образовательной реальности иллюстративным материалом на цифровых носителях и иных технических средствах – явление необходимое. Но подмена «реальной» реальности виртуальной реальностью, а за тем и не реальной реальностью – недопустимо,

если, конечно, человечество хочет остаться жить в окружающем природном мире, но не в том, чего, по сути, – нет.

В качестве заключения можно привести размышления исследователя А.Г. Чернышова, который указал, что по своей сути «цифра» – это технологии обработки так называемых больших данных (Bigdata). Но, как показывает практика, их обработка далеко не всегда оказывается эффективной с точки зрения достижения поставленных производственных, социальных, управленческих целей. В принятии решений определяющую роль по-прежнему играет человек – интеллект, опыт, интуиция. Опыт, интуиция, связанные с окружающим природным миром, миром культуры, социальным миром развиваются в непосредственном живом, не опосредованном «цифрой» взаимодействии.

### Список литературы

1. Анализ преимуществ и возможных последствий реализации единой цифровой образовательной среды. 08 июля 2020 // Валентина Кузнецова <https://rffi.1sept.ru/article/89>
2. Ахрямкина Т.А., Чаус И.Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т.А. Ахрямкина, И.Н. Чаус. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с. – (Серия «Международное академическое сотрудничество»).
3. Благополучие детей в цифровую эпоху [Текст]. : докл. к XX Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества. – М., 9–12 апр. 2019 г. / А.А. Бочавер, С.В. Докука, М.А. Новикова и др. ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 34, [2]. с. – 250 экз. – ISBN 978-5-7598-1969-1 (в обл.). – ISBN 978-5-7598-1893-9 (e-book).
4. Возможности и риски цифровой среды» – Сборник материалов конференции (тезисов). Том 1 / ред. Басилова Т.А., Дозорцева Е.Г., Егоренко Т.А., Емельянова Е.А., Кочетова Ю.А., Ослон В.Н., Поливанова К.Н., Рощина И.Ф., Рубцова О.В., Салмина Н.Г., Сафронова М.А., Смирнова Е.О., Толстых Н.Н., Филиппова Е.В., Холмогорова А.Б., Шаповаленко И.В., Шведовская А.А., Эльконинова Л.И. – М.: Изд-во ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 451 с.
5. Казаринова Е.Ю., Холмогорова А.Б. Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой молодежи [Электронный ресурс]. // Психолого-педагогические исследования. 2021. Том 13. № 2. С. 123–139. DOI:10.17759/psyedu.2021130208
6. Королева Н.Н., Богдановская И.М., Луговая В.Ф. Воздействие современной информационной и медиасреды на «образ Я» подростков. <https://cyberpsy.ru/articles/obraz-ya-rodostkov-v-mediasrede/>
7. Отчет о проведении VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой) «Возможности и риски цифровой среды». <https://mgppu.ru/news/7371>
8. Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: сборник материалов III Междунар. науч.-практ. конф. /гл. науч. ред. И.Л. Федотенко, С.В. Пазухина (Тула, 21 октября 2021 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – 308 с.
9. Умняшова И.Б. Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников [Электронный ресурс]. // Вестник практической психологии образования. 2019. № 3 (3). С. 94–105.
10. Цифровое обучение: проблемы, риски и перспективы. Вербицкий А. А. [http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy\\_AA\\_1\\_2019](http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy_AA_1_2019)
11. Чупрова, Е.С. Использование информационных технологий в коррекционной работе / Е. С. Чупрова. – Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Т. 0. – Челябинск: Два

комсомольца, 2013. – С. 75-78. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4610/> (дата обращения: 24.04.2022).

12. Яницкий М. С. Психологические аспекты цифрового образования [Электронный ресурс]. //Профессиональное образование в России и за рубежом 2 (34) 2019.

## ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В ШКОЛЕ

*С.Т. Хапешвили*

Одним из федеральных проектов национального проекта «Образование» является «Цифровая образовательная среда» [5]. Актуальным вопросом для образовательных организаций стало введение цифровых технологий, способствующими переходу на уровень управления различными процессами [2]. Цифровая образовательная среда, как говорит М. Кушнир, представляет собой «открытую совокупность информационных систем», которые нужны для реализации самых разных задач в образовании.

Так, в МБОУ КСОШ №19 г. Пятигорска цифровая образовательная среда включает в себя [9].:

- мультимедийные проекторы «Triumph board», «Tochiba», «Sony»;
- наличие компьютеров «SP», «Formoza», «Citi Line», «SMART», «LG»;
- моноблоки;
- интерактивные доски;
- аудиотехника (акустические усилители и колонки);
- телевизоры;
- принтеры, МФУ, копировальные аппараты;
- электронные и сетевые образовательные ресурсы (ЯКласс, Учи.ру, Сферум, портал «Билет в будущее», ЯндексУчебник, онлайн-платформа «Мои достижения», «Российская электронная школа», «Московская электронная школа», Мособртв, союз «Молодые профессионалы «Ворлдскиллс Россия», платформа новой школы, «Олимпиад»);
- мультимедийные универсальные энциклопедии;
- медиатеку, пополняющуюся методическими разработками педагогов;
- два кабинета информатики, оснащенные новейшей техникой;
- аудиовизуальные средства (слайды, слайд – фильмы, видеофильмы образовательные, учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях);
- выход в Интернет с контент-фильтрацией, закрывающий доступ к запрещенным ресурсам;
- наличие официального сайта школы <http://19.pyatigorsk.ru>;
- наличие электронной почты;
- информационно-телекоммуникационную сеть;
- локальную сеть.

Наряду с возможностями, цифровая среда имеет и риски для обучения школьников. Особенно представляет интерес для автора учащиеся 5-11 классов, поскольку на данном этапе у них происходит появление новых ценностей, развиваются потребности, связанные с профессиональным и личностным самоопределением, поиском жизненных целей и самого себя, общением со сверстниками. Возникают следующие риски: недостаток общения с педагогами и сверстниками, отсутствие возможностей развития творческого мышления, восприятия, памяти, проблема применения знаний на практике и др. [4]. Минимизация рисков и расширение возможностей цифровой образовательной среды повлияло на выбор темы разработки.

*Новизна* заключается в следующем: впервые автором представлена методическая разработка, раскрывающая риски и возможности цифровой образовательной среды для учащихся 5-11 классов и позволяющая решать проблему, направленную на поддержание их психологического благополучия.

*Цель методической разработки:* изучение и анализ рисков цифровой образовательной среды для учащихся 5-11 классов с целью поддержания их психологического благополучия.

Данная цель позволила сформулировать следующие *задачи*:

- изучение и анализ требований психологического обеспечения образования, позволяющего отвечать на цифровизацию, ее возможностей;
- изучение рисков, которые возникают перед учащимися, взаимодействующими с цифровой образовательной средой и являющиеся проблемами для педагогов, обучающими современных школьников;
- диагностика психологического благополучия учащихся в век цифрового обучения;
- решение проблемы, направленной на поддержание психологического благополучия учащихся в рамках цифровой образовательной среды.

*Условия применения.* Разработка может использоваться:

- при индивидуальных формах работы: диагностики, консультаций, коррекционно-развивающих занятиях и бесед с учащимися;
- при групповых формах работы: на классных часах, уроках психологии.

Кроме того, возможны индивидуальные и групповые занятия в онлайн-формате (при введении дистанционного обучения).

Основные методы работы: анкетирование, тестирование, беседа, консультация, лекция.

В работе используются: авторские модификации (и разработанные самим автором) рекомендаций и упражнений для учащихся, направленные на поддержание психологического благополучия в рамках цифровой образовательной среды;

*Трудоемкость:* она требует временных затрат и затрат на приобретение канцелярского оборудования.

*Ограничения:* ее рекомендовано использовать в работе с учащимися 5-11 классов.

В разработке автором выделены следующие основные блоки:

- аналитический блок, позволяющий изучить требования психологического обеспечения образования, позволяющего отвечать на цифровизацию, а также рисков, которые возникают перед учащимися, взаимодействующими с цифровой образовательной средой и являющиеся проблемами для педагогов;
- диагностический блок, направленный на изучение психологического благополучия учащихся в век цифрового обучения;
- практический блок – комплекс рекомендаций и упражнений для учащихся, направленные на поддержание их психологического благополучия.

## **Раздел 1. Аналитический блок**

### **1.1. Изучение и анализ требований психологического обеспечения образования, позволяющего отвечать на цифровизацию, ее возможностей**

Задачей образования, согласно указу Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», должно стать создание «современной и безопасной цифровой... среды [6]. Она должна быть ориентирована на эффективность обучения и в этом случае несет большие возможности. Ее применение развивает следующие психологические особенности. Оно способно увеличивать познавательную активность школьников, системное мышление и восприятие, усвоение учебного материала [3]. Цифровые устройства развивают саморегуляцию, с помощью специальных компьютерных программ, как показал опыт обучения в английских школах, у школьников развивается способность вести диалог [4]. Как утверждает О.В. Дубенко, всякая технология не должна увеличивать нагрузку, как педагога, так и учащегося, а минимизировать ее [5]. При правильном использовании, по мнению, Н. Большуновой, цифровая образовательная среда расширяет человеческие возможности [2]. Школьник становится на место ученого, когда он что-либо делает с виртуальными моделями мира, проектирует и экспериментирует.

А.А. Вербицкий указывает на большое значение компьютера для обучения [4]. Он может выступать в качестве тренажера, а также репетитора. Компьютер лучше, чем человек, реализует различные обучающие функции. Его следует использовать для закрепления, систематизации приобретенных обучающимися умений и навыков. Компьютер важен, когда учебный материал не носит системности. Н. Большунова, утверждает, что последствиями цифровой образовательной среды являются широкий доступ к информации, ее систематизации, моделирования различных процессов, нацеленных на их изучение [2].

Автор представленной методической разработки полностью разделяет мнение Н. Большуновой и одного из основоположников инженерной психологии Б.Ф. Ломова, о том, что главная задача – это не приспособление человека к технике, а подстройка техники к психологическим возможностям человека [2].

Перефразируя эту фразу, можно сказать, что наиболее важным требованием психологического обеспечения образования, является создание такой цифровой среды, которая бы отвечала возможностям школьника, развивала его

познавательные способности, личностные особенности, укрепляла бы его настойчивость в учебной деятельности и упорство.

## **1.2. Изучение рисков, которые возникают перед учащимися, взаимодействующими с цифровой образовательной средой и являющиеся проблемами для педагогов, обучающими современных школьников**

Цифровая образовательная среда может нести при неправильном использовании и риски для учащихся всех возрастов (включая и рассматриваемые автором в методической разработке подростков и старшеклассников).

Изучением рисков, являющиеся проблемами педагогического характера, занимались Н. Большунова, А.А. Вербицкий, Н.П. Исмаилова, С.Д. Сераджетдинова и др [2]., [4]., [6]., [14]. В обобщенном виде они представлены ниже.

1. Цифровая среда связана с возникновением угроз информационно-психологической безопасности. К психологической безопасности, по А.В. Манойло, относятся такие свойства, как [6].:

- свобода воли;
- сознание;
- ценности;
- психическое здоровье.

2. Может возникать ограничение общения и контактов, речь и мышление приходит к деградации. По П. Нортоу, технологии «порабощают ум» [4]. Как утверждает А.А. Вербицкий, доведен до абсурда... принцип индивидуализации» [4]. Взаимодействие с компьютером не несет характера диалога. Информация применяется в облегченном виде, утрачивается способность думать. Не реализуется в полной мере возможность формирования творческого мышления. Подростки теряют способность к чтению [14]. Появляется утрата чувства независимости личности, подрав границ «Я», личной свободы (Н. Большунова) [2].

3. Возникает увлеченность виртуальным миром, притупляется умение выражать эмоции в ответ на переживания других людей, развивается неспособность к состраданию (Н. Большунова) [2].

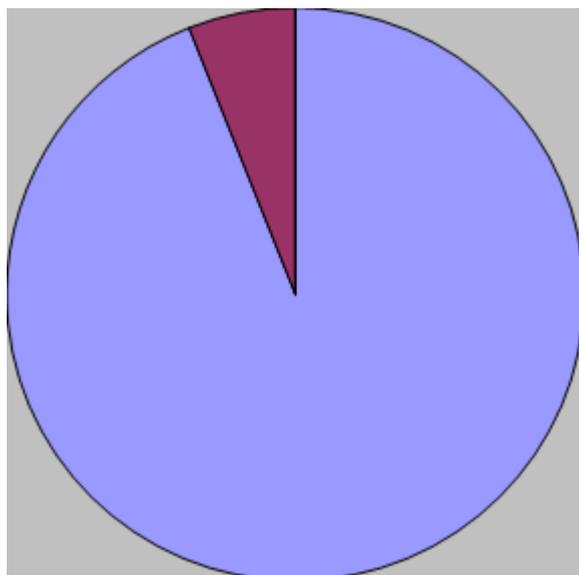
4. Труден переход от информации, которое дает цифровое обучение, к действиям, осуществляемым самостоятельно на практике.

5. Возникают проблемы у подростков с концентрацией внимания на одном объекте [4].

6. У подростков растет неспособность разрешить даже небольшие проблемы, они растут с пессимистичным взглядом на мир [4].

7. Возникает неорганизованность, лень, желание найти ответы в Интернете, стремление обучаться дистанционно, чтоб не посещать школу и дольше провести время в постели. Так, с 22 по 30 ноября 2021 г. учащимся 8-11 классов (271 человек) автор давал несколько вопросов из собственной анкеты (она приведена в следующем разделе). Подростки отвечали на вопросы, предпочитают ли они очное или дистанционное обучение и почему. Примерно 6% учащихся сообщили, что им нравится очное обучение, остальные отдали предпочтение обучению с использованием дистанционных технологий, отметив, что можно не посещать

школу, не подниматься с постели слишком рано, дольше спать, находить ответы в Интернете. Данные наглядно проиллюстрированы на диаграмме.



**Условные обозначения:**

фиолетовый цвет – дистанционное обучение;

красный – очное

**Рисунок 1.1.** Предпочтение очному или дистанционному обучению у учащихся 9-11 классов

8. В цифровом обучении, как отмечает А.А. Вербицкий [4], не происходит нацеленности на воспитание.

9. Характерна ориентация на краткосрочности поставленных целей, стремление к индивидуализму и потреблению [4].

10. Введение дистанционного обучения, согласно исследованиям Д.И. Богдановой, может влиять на возникновение различных особенностей стресса: тревожности, возникающей, если у подростков возникают проблемы с нахождением нужной информации, страха перед видеокамерой и др. [1].

11. Появляется у подростков и старшеклассников установка на то, для чего он должен изучать и запоминать информацию, если она легко находится в Интернете («цифровая амнезия»). В связи с этим перед ними возникают проблемы при подготовке к экзаменам, их знания носят поверхностный характер, педагоги и школа утрачивает ценность [14].

12. Быстрое решение нескольких задач за один краткий период времени, избыток информации в Интернете вызывают у подростков сильную утомляемость уже через несколько минут, агрессивность, трудности с успеваемостью [14].

13. Развивается клиповое мышление, когда подросток воспринимает окружающую реальность фрагментарно, а не целостно. Такое мышление формируется, если долго воспринимается информация, несущая яркий и несистематический характер, она не приводит к анализу и переработке [14].

## **Раздел 2. Диагностический блок**

Диагностика психологического благополучия в контексте цифровой образовательной среды нацелена:

– на изучение предпочтений подростками и старшеклассниками очного обучения и обучения с использованием дистанционных технологий;

– оценку эмоционального состояния, волевых свойств, способности к самоконтролю при пользовании цифровых технологий;

– исследование творческого мышления, нестандартности, креативности, внимания, уровня работоспособности, утомляемости;

– изучение внутреннего благополучия, системы ценностей, комфорта, наличия тревожности, краткосрочности или долгосрочности жизненных целей.

Диагностический инструментарий приведен на основе анализа возможностей и рисков цифровой образовательной среды, приведенном в предыдущем разделе.

Изучение предпочтений подростками и старшеклассниками очного обучения и обучения с использованием дистанционных технологий можно проводить с помощью небольшой анкеты «Очное и дистанционное обучение», предложенной автором.

#### **Перечень вопросов.**

1. Какая форма обучения вам нравится: очная или дистанционная?

2. Почему?

3. Скучаете ли вы по школе во время дистанционного обучения?

4. Испытывали бы вы радость оттого, если бы дистанционное обучение было постоянным?

5. Какие сложности возникают при дистанционном обучении?

6. Какие сложности возникают при очном обучении?

7. Какую роль в вашей жизни играет компьютер и Интернет?

8. В обучении вы стремитесь изучать материал, подаваемый дистанционно, или предпочитаете общение с учителем лицом к лицу?

Далее приведены методики, направленные на оценку эмоционального состояния, волевых свойств, способности к самоконтролю при пользовании цифровых технологий.

Одна из них – методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота [15]. Она позволяет изучить увлеченность компьютером, компьютерную зависимость, психологическое состояние, возникающее во время нахождения за компьютером. Имеются вопросы, касающиеся того, испытывает ли человек удовольствие за компьютером, предвкушение и мысли оттого, что надо искать информацию в нем, чувствует ли он плохое настроение, если прекращает в нем работу.

В тесте-опроснике для установления зависимости от компьютерных игр [8] содержатся вопросы, которые касаются:

а) времени, проводимого в Интернете;

б) деятельности, не связанной с обучением (такой как, компьютерные игры, предпочтительный вид общения);

в) зависимости от компьютера;

г) неспособности отвлечься от компьютера, даже, чтобы поесть;

д) влияния компьютера на здоровье (возникновение сухости глаз, болей в спине, в запястьях).

Подробно эти 2 методики приведены в приложении 1.

Для исследования творческого мышления, нестандартности, креативности, внимания, уровня работоспособности, утомляемости подобраны следующие методики, приведенные ниже.

Методика диагностики креативности «Круги» Вартега [11]. Испытуемому дается бланк с 20 кругами. В течение 5 минут нужно изобразить как можно больше рисунков, причем круги используются как основа. Можно использовать 1-2 круга и больше в качестве рисунка. Подлежат оценке следующие показатели:

- а) оригинальность, характеризующаяся созданием редкого рисунка;
- б) гибкость мышления – число классов (например, спорт, природа, человек);
- в) беглость мышления – общее число рисунков;

Изучения креативности и дивергентного мышления с помощью методики «2 линии». За 8 минут нужно, используя 2 линии по одному разу, придумать различные рисунки [11].

Тест Бурдона [7], [11] используется для диагностики концентрации, переключаемости и устойчивости внимания, для оценки работоспособности и утомляемости. Нужно вычеркивать в предложенном бланке (он приведен в приложении 2) определенную букву (например, е). Дается 5 минут. Через каждую минуту нужно поставить вертикальную черту, определяющую число знаков, которые испытуемый успел просмотреть.

Бланк и ключ к обработке результатов тоже приведен в приложении 2.

Изучение внутреннего благополучия, системы ценностей, комфорта, наличия тревожности, краткосрочности или долгосрочности жизненных целей можно делать с помощью следующих подобранных ниже методик.

Проективная методика «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» [12] позволяет понять психологическое благополучие, наличие краткосрочных или долгосрочных целей, тревожность.

Испытуемому дается лист бумаги и предлагается создать 3 рисунка: сначала нарисовать самого себя маленького; затем – в настоящее время; а в конце – представить и изобразить себя в будущем. При этом надо подписать, каким подросток видит себя в будущем.

При анализе рисунков обращают внимание на следующие параметры, характеризующее благополучие личности в целом:

- а) самооценку и самоощущение (здесь анализируется рисунок «Я в настоящем»);
- б) отсутствие тревожности, ощущение комфорта (анализируется рисунок «Я в настоящем»);
- в) общительность (анализируется рисунок «Я в настоящем»);
- г) идентификация с полом (анализ производится по 3-м рисункам);
- д) идентификация с возрастом (также анализ производится по 3-м рисункам).

Методика М. Рокича [9], [11] позволяет изучить 2 вида ценностей.

а) Терминальные направлены на стремление к достижению цели. К ним относятся:

- здоровье;
- общественное признание;

- счастливая семейная жизнь;
- развлечения и др.

б) Инструментальные – предпочтительный во всякой ситуации образ действий или свойство человека. К ним относятся:

- независимость;
- образованность;
- твердая воля;
- эффективность в делах и др.

Подробно эти 2 группы ценностей и обработка результатов приведены в приложении 3.

Методика проводится таким образом. Испытуемому предъявляются карточки, сначала карточки с обозначением терминальных ценностей, а затем – инструментальных. Надо их проранжировать, причем – более важные оказываются наверху, а менее важные – внизу.

Важно их, ранжируя, ответить на следующие вопросы.

- Как эти ценности реализованы в жизни?
- Как бы их проранжировал идеальный человек?
- Как бы это сделали большинство людей?
- Как бы это сделал сам испытуемый 5 или 10 лет назад, через 5 или 10 лет?

Тест «Скрытый стресс» [8] направлен на изучение накопившегося стресса. Из 9-ти предложенных утверждений подросток или старшеклассник выбирает те, которые у него в настоящее время вызывают стресс (например, при выполнении работы кто-то дает советы, без всякой причины повышает голос и др.). Если он выбрал 5 утверждений, это уже говорит о стрессе учащегося, стремящегося к компьютеру.

Подробно эти утверждения приведены в приложении 3.

Тест «Что я хочу в жизни» [8] позволяет оценить следующие параметры.

1. Параметр «Цели в жизни», характеризующийся наличием целеполагания у испытуемого, перспективы будущего, признание жизни осмысленности. Низкие показатели характерны для учащегося, имеющего сиюминутные потребности.

2. Параметр «Эмоциональная насыщенность жизни», когда учащийся, увлеченный компьютером, ищет смысл жизни – в том, чтобы жить, считает ли свою жизнь полной в эмоциональном плане, интересной для него.

3. Параметр «Удовлетворенность самореализацией» – убежденность в том, что надо жить лишь воспоминаниями.

4. Параметр «Я – хозяин жизни». Высокие показатели характерны для целеустремленного, сильного, свободного человека, низкие – о неуверенности в себе, неспособности строить свою жизнь.

5. Параметр «Управляемость жизнью». Высокие показатели характеризуют решительного человека, низкие – убежденность в том, что все предопределено.

Данная методика особенно полезна для тех подростков и старшеклассников, кто слишком много времени проводит за компьютером, испытывает нежелание отвлечься от него.

Утверждения и ключ к обработке – в приложении 3.

### Раздел 3. Практический блок

Данный блок характеризуется практической работой с учащимися 5-11 классов. Он направлен на поддержание психологического благополучия их в рамках цифровой образовательной среды (его параметры приведены в разделе 2) и представляет собой авторские модификации (и разработанные самим автором) упражнений и рекомендаций.

Сначала ниже приведены рекомендации.

1. Вам не следует все время проводить время за компьютером. Читайте больше художественной, обучающей литературы и энциклопедий [14]. Есть много интересных веселых и приключенческих художественных книг. Например, (список предложен автором):

Х. Лофтинг «История доктора Дулиттла», «Путешествия доктора Дулиттла» (5-7 класс);

Д. Даррелл «Говорящий сверток» (5 класс), «Моя семья и другие звери», «Ковчег на острове», «Земля шорохов», «Розы – моя родня» (7-11 класс);

О. Пройслер «Маленькая баба-яга», «Маленький водяной» (5-6 класс);

М. Энде «Бесконечная история», «Момо» (5-11 класс); А. Линдгрэн «Мио, мой Мио!» (5 класс), «Мы все из Бюллербю» (6-7 класс);

Д. Олдридж «Последний дюйм» (6-7 класс);

Э. Портер «Поллианна» (5-9 класс), «Поллианна вырастает» (9-11 класс);

Р.Л. Стивенсон «Остров сокровищ» (5-7 класс);

А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц» (7-9 класс);

Д. Барри «Питер Пэн в Кенсингтонском саду», «Питер Пэн» (5-6 класс);

В. Драгунский «Денискины рассказы» (5-7 класс);

Д. Лондон «Любовь к жизни» (5-11 класс); Д. Макдональд «Мудрая женщина» (5-8 класс);

О. Уайльд «Мальчик-звезда» (5-7 класс);

Д. Дефо «Робинзон Крузо» (5-6 класс) и др.

2. Увлекайтесь книгами, где есть развивающие внимание и мышление задания (например, ребусы, головоломки, загадки, лабиринты и т. п.);

3. Играйте в такие настольные игры, как шахматы и шашки, бывайте больше на свежем воздухе.

4. Старайтесь общаться реально, а не виртуально (например, с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами). Делитесь с ними своими проблемами, чувствами, переживаниями. Читайте им вслух художественную литературу. Вместе обсуждайте прочитанное. Если у вас есть младшие братья и сестры, помогайте им при выполнении домашних заданий, объясняйте новый материал.

5. Заводите вместе с семьей домашних животных, птиц, аквариумных рыбок. Ухаживайте за ними. Если есть участок, посадите цветы или разведите комнатные растения.

6. Помогайте семье в выполнении домашнего хозяйства. Пусть это вам будет в радость, служит источником снятия напряжения.

7. Занимайтесь творческой деятельностью: как получается, рисуйте, сочиняйте стихи, рассказы, создавайте поделки в стиле оригами, из глины,

пластилина и т.п. Займитесь рукоделием, вязанием, приготовлением оригинальных блюд, может, мальчиков, к примеру, привлечет резьба по дереву.

8. Составляйте режим дня: выделите определенное количество времени, которое проводите за компьютером (используйте его в целях учебы, нахождения литературы, развития), за выполнением домашних заданий, за занятиями творческой деятельностью, помощью по хозяйству, уходом за животными, цветами и т.п. Составление режима дня поможет вам распределить время и понять, что каждый день может быть интересным и насыщенным.

9. Составьте для себя список 3-х главных целей, которые хотели бы достичь в будущем. Подумайте для себя: «А как я представляю их достичь?».

10. Хвалите себя каждый день за то, что в текущий день вам удалось меньше времени провести за телефоном, компьютером, в социальных сетях и т.п., чем в предыдущий. Представьте себе, что так вы укрепляете у себя силу волю, решимость, твердость.

Далее даны упражнения.

### ***Упражнение 1 «Дерево полезного Интернета»***

*Цель:* развитие умения видеть полезные стороны от использования Интернета и избегать вреда, а также умения взаимодействовать с окружающими (при групповой форме работы).

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, клей, бумага формата А4, вырезанные листья деревьев из бумаги, при наличии – цветной песок (для 5-8 классов); цветные и черные ручки, линейка (9-11 классы).

*Ход проведения.* Упражнение можно проводить индивидуально или в группе. Индивидуально – участник сам выполняет работу. В группе – участники делятся на команды (3-5 человек). Команде (5-8 класс) выдается лист бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, клей, вырезанные листья деревьев из бумаги, при наличии – цветной песок. Задача – изобразить дерево командой, ствол, ветви дерева и землю создать с помощью цветного песка, а если его нет – карандашей и фломастеров. Затем – приклеить как можно больше листьев. На каждом листе написать, чем может быть полезен Интернет для развития и обучения (например, найти там хорошие книги; отыскать головоломки; опубликовать стихотворение и др.). При затруднении учащимся помогает ведущий. Листья деревьев раскрасить зеленым цветом или цветами, ассоциирующиеся с ответами подростков.

Учащиеся 9-11 классов создают древовидные схемы с помощью ручек и линейки. Чертят клеточки той ручкой, с которыми у них ассоциируются ответы.

При дистанционном обучении можно создать рисунки с помощью компьютера.

В конце дать такое задание учащимся: неделю Интернет использовать только для обучения и развития. Потом они должны обсудить впечатления от задания.

### ***Упражнение 2. «Превращение кругов»***

*Цель:* развитие творческого мышления, а также умения взаимодействовать с окружающими (при групповой форме работы).

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, при наличии – цветной песок, клей, бумага формата А4 с изображением кругов Вартега [11], (для 5-8 классов); простые карандаши (9-11 классы), компьютер – при онлайн-обучении.

*Ход проведения.* Упражнение можно проводить индивидуально или в группе. Индивидуально – участник сам выполняет работу. В группе – участники делятся на пары. Каждой дается лист с кругами Вартега. Здесь уже время неограниченно.

Используя круги, придумать 20 рисунков на одну из предложенных тем (5-8 класс):

- фрукты и ягоды;
- животные;
- собаки;
- мячи;
- тарелки с узорами;
- то, что бывает круглого, желтого цвета;
- то, что бывает круглого, красного цвета.

Можно использовать в создании рисунков карандаши, фломастеры, при наличии – цветной песок.

Учащимся 9-11 классов можно предложить с помощью кругов изобразить простым карандашом представителей различных профессий или их атрибуты (особенно приветствуются профессии программиста, разработчика сайтов и т. п. – на это акцентирует внимание ведущий) и придумать рассказ об одной из них или необычные высказывания.

При дистанционном обучении можно создать рисунки с помощью компьютера.

*Упражнение 3. «Разгадайте слова» (8-11 кл.)*

*Цель:* Развитие внимания, работоспособности, мышления.

*Оборудование:* Карточки с анаграммами, ручки.

*Ход проведения.* Упражнение выполняется индивидуально. Учащимся даются анаграммы, связанные так или иначе с компьютером и деятельностью на нем. Задача – разгадать их.

дохв            моитрон    ксид ссеамти    рпзентаияце    ромимтспгса  
утмедкно    ыеаннд    пудотс    ниофрамтки

*Упражнение 4. «День за компьютером»*

*Цель:* развитие самоконтроля при использовании компьютера.

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, цветная бумага, блески (5-6 классы), клей, бумага формата А4 (5 листов), (для 5-6 классов), 10 листов (7-11 классы); простые карандаши, цветные ручки (9-11 классы),

*Ход проведения.* Упражнение выполняется индивидуально. Учащимся надо представить себе ситуацию, что они целый день находятся за компьютером. Затем проанализировать и выделить 5 вариантов (5-6 классы) или 10 (7-11 классы), что они потеряют от этого (например, общение с родителями, прогулку на природе, возможность получать удовольствие от вкусной еды и т. п.). При возникших затруднениях учащимся помогает ведущий.

Главная часть упражнения – создать каждому учащемуся книгу. Для этого они листы бумаги делят на 2 части, склеивают их. Слева они с помощью цветной бумаги, блесок, клея, карандашей, фломастеров (5-8 классы) или простых карандашей, цветных ручек (9-11 классы) справа на страницах красочно пишут, что потеряют, если целый день будут пользоваться компьютером (по одному утверждению на каждой странице). Слева – создают соответствующие аппликации (5-6 класс), рисунки (7-8 класс), или символы (9-11 класс). В 9-11 классе можно предложить учащимся придумать рассказы о людях, которые даже в течение одного дня не могут отвлечься от компьютера. Затем остальным участникам школьники демонстрируют работу и делятся впечатлениями.

*Упражнение 5. «Время жизни»* (авторская модификация на основе упражнения «Создание линии времени» [8]).

*Цель:* развитие способности увидеть жизненную перспективу.

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, клей, цветной песок – при наличии, ручки, бумага формата А 4, компьютер – при онлайн-обучении.

*Ход проведения.* Форма работы – индивидуальная. Предлагается проанализировать свою жизнь, ее прошлые события. Учащимся 5-8 классов придумать символ жизни (например, реку, дорогу и т. п.) изобразить его и свое будущее, используя предложенные ведущим варианты, с помощью карандашей, фломастеров, клея и цветного песка – при его наличии.

Варианты (лучше использовать школьникам 2-3):

– твоё будущее, если ты используешь компьютер разумно, в целях обучения и развития;

– твоё будущее, если ты целыми днями находишься за компьютером (неважно в каких целях);

– твоё будущее, если ты постоянно общаешься в мессенджерах и социальных сетях;

– твоё будущее, если ты используешь социальные сети и мессенджеры разумно и умеренно;

– твоё будущее, если ты играешь в компьютерные игры;

– твоё будущее, если ты посещаешь что-либо только виртуально, а не реально.

В 9-11 классах предлагаются на выбор те же варианты, но школьникам нужно не нарисовать своё будущее, а написать небольшие сочинения или составить устный рассказ.

При обсуждении данного упражнения делается вывод, что компьютер и Интернет нужно использовать в разумных пределах и с целью, связанной с обучением и развитием.

При дистанционном обучении можно создать рисунки с помощью компьютера.

*Упражнение 6. «Мои цели, желания и ценности»* (авторская модификация на основе упражнения «Круг субличностей» [8]).

*Цель:* развитие целеполагания и жизненных ценностей.

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, клей, цветной песок, пластилин – при наличии, циркуль, цветные ручки, бумага формата А4, компьютер – при онлайн-обучении.

*Ход проведения.* Учащиеся работают индивидуально. Им дается лист бумаги. Слева красочно составить список своих желаний и целей (3-7). Справа – начертить круги и изобразить небольшие рисунки, символизирующие эти цели (5-8 класс) или раскрасить их теми цветами, с которыми ассоциируются эти желания (9-11 класс). Можно использовать цветной песок (при его наличии).

Возможен вариант для 5 и 6 класса, когда подростки устно рассказывают о своих желаниях, а затем из пластилина делают шарики определенного цвета-ассоциации.

Следующий этап аналогичен предыдущему, но только нужно составить список главных ценностей для учащихся. При дистанционном обучении можно создать списки, рисунки или круги-ассоциации с помощью компьютера.

*Упражнение 7.* «Послушай себя» (авторская модификация на основе упражнения «Храм тишины») (8-11 класс) [8].

*Цель:* развитие внутреннего благополучия и снятия стресса.

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, клей, блестки, цветной песок – при наличии, цветные ручки, бумага формата А 4, компьютер – при онлайн-обучении.

*Ход проведения.* Нужно представить себя поднимающимся на гору, заходящему в храм, встречающего там мудрого человека, задающего школьнику волнующие вопросы, на которые нужно самому себе ответить. Затем нужно изобразить место, человека (как получается) и храм. Можно использовать блестки и цветной песок (при наличии). Эти рисунки следует сохранить, чтобы в различные моменты своей жизни снова представить себя там.

При дистанционном обучении можно изобразить гору, храм на компьютере, найти картинку или фотографию человека в Интернете.

*Упражнение 8.* «Моя негативная противоположность» (авторская модификация упражнения «Встреча с саботажником») (7-11 кл.) [8].

*Цель:* развитие способности увидеть различные стороны от использования компьютера.

*Оборудование:* карандаши, фломастеры, клей, цветной песок – при наличии, ручки, бумага формата А 4, компьютер – при онлайн-обучении.

*Ход проведения.* Нужно представить себе саботажника, изобразить его, как учащийся умеет, при наличии – использовать цветной песок. Придумать где он находится, создать обстановку. При обучении онлайн – можно создать рисунок, как получается, на компьютере.

Учащиеся 9-11 классы могут не рисовать (по желанию), а представить его, закрыв глаза.

Саботажник пытается убедить учащегося в следующих перечисленных ниже ситуациях, а учащийся должен придумать опровержения и записать их. В этом случае один учащийся берет на себя 2 роли: саботажника и разумного человека.

Ситуации, с которыми учащемуся следует поспорить и опровергнуть:

– нужно находиться за компьютером только в целях общения, игр и развлечений;

– компьютер – это единственный источник обучения и радости;

– без компьютера жизнь человека будет неинтересной;

– день без компьютера является потерянным.

Можно выполнять это упражнение в парах: один играет роль саботажника, рисует его, предлагает эти ситуации и дает свои доводы, а другой – роль разумного человека, который опровергает их. Затем учащиеся меняются ролями.

*Упражнение 9. «Я режиссер» (5-6 кл.)* (авторская модификация упражнения «Знакомство с нашими внутренними актерами» [8].)

*Цель:* развитие способности к самоконтролю при пользовании цифровых технологий.

*Оборудование:* пластилин, бумага формата А 4, ручки.

*Ход проведения.* Выполняется индивидуально. Учащийся представляет себя в виде режиссера, который ставит спектакль «Радость без компьютера». Для этого сначала он выписывает на листе бумаги утверждения, что может принести радость школьнику, если он не пользуется компьютером с целью общения, игр, развлечений (например, игры с друзьями в школьном дворе, прогулки на свежем воздухе, занятия в кружках и т. п.). При затруднениях подростку помогает ведущий.

Затем – используя пластилин, подросток может слепить, как умеет, актеров и ситуации.

*Примеры.* Человечек, с кисточкой (он в кружке занимается рисованием); пирожки, которые он готовит, человечков – его друзей, которые любят цветы – цветы тоже слепить и т. п.

## **Заключение**

Методическая разработка рассчитана на работу с учащимися 5-11 классов.

Автором были выделены 3 блока.

1. Аналитический блок представляет собой анализ требований психологического обеспечения образования, позволяющего отвечать на цифровизацию и рисков которые возникают перед учащимися, взаимодействующими с цифровыми технологиями.

2. Диагностический блок направлен на изучение отдельных параметров психологического благополучия учащихся, выделенных автором, таких как: отсутствия тревожности, способности к целеполаганию, ощущения комфорта, проявления творческого мышления, внимательности, работоспособности и др. Методики следующие: «Очное и дистанционное обучение», методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота, тест Вартега «Круги», тест Бурдона, проективная методика, «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем», тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета, «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Скрытый стресс», «Что я хочу в жизни».

3. Практический блок. Сюда входят рекомендации и упражнения, разработанные автором или представляющие собой авторские модификации, направленные на минимизацию рисков цифровой среды и расширение

возможностей. Форма работы – индивидуальная и групповая. Рекомендации и упражнения можно давать и в онлайн-формате.

Упражнения основаны на методе арт-терапии и таких ее формах, как:

– изотерапии (с применением по возможности рисования цветным песком и цифровой графики);

– сочинении историй;

– лепки из пластилина;

– создании приложений.

Авторская анкета «Очное и дистанционное обучение» проведена с учащимися 8-11 классов в ноябре 2021 г. и ее результаты были представлены на методическом совещании при директоре школы в декабре 2022 г.

Об аналитическом блоке разработки сообщалось на заседании педагогического совета 28 февраля 2022 г., а о практической блоке давалась информация на совещаниях, проводимых при директоре школы в январе-феврале 2022 г. Разработка включена в медиатеку школы. В дальнейшем о диагностических и практических методах работы планируется рассказать на одном из заседаний городского методического объединения и педагогического совета.

Разработка представляет большой интерес не только для педагогов-психологов, но и для классных руководителей, социальных педагогов, родителей (которые могут давать своим детям описанные в ней рекомендации). Ее следует использовать в школах, в гимназиях, лицеях, учреждениях среднего профессионального образования. Кроме того, упражнения с применением арт-терапии в доступной форме возможно применять и в работе с учащимися с особыми образовательными потребностями.

#### Список литературы

1. Богданова, Д.И. Влияние дистанционного обучения на успеваемость школьников [Электронный ресурс]. / Д.И. Богданова. – URL: [moluch.ru/archive/345/77718](http://moluch.ru/archive/345/77718).

2. Большунова Н. Системная цифровизация образования в современном мире: риски и перспективы развития человека [Электронный ресурс]. / Н.Большунова. – URL: <https://rffi.1sept.ru/article/404>.

3. Вербицкий, А.А. Цифровое обучение: проблемы, риски и перспективы [Электронный ресурс]. / А.А. Вербицкий. – URL: [www.school.tver.ru](http://www.school.tver.ru).

4. Герасимова Д.Е. Цифровая среда как средство повышения школьного образования [Текст]. / Д.Е. Герасимова, Р.Р. Хуснутдинова // Возможности и риски цифровой среды: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М: МГППУ, 2019. – С.213 – 216.

5. Дубенко, О.В. Цифровая образовательная среда [Электронный ресурс]. / О.В.Дубенко. – URL: [www.school.tver.ru](http://www.school.tver.ru).

6. Исмаилова Н.П. Цифровизация образовательного процесса и обеспечение информационно-психологической безопасности [Текст]. / Н.П. Исмаилова // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 1. – С. 61-62.

7. Корректурная проба (Тест Бурдона) [Текст]. // Альманах психологических тестов, 1995. – С.107-111.

8. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст]. / С.В. Краснова, В.С. Казарян, Е.В. Тундалева [и др.]. – М.: Эксмо, 2008. – 109 с.

9. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса [Электронный ресурс]. – URL: <http://19.pyatigorsk.ru>.
10. Методика «Ценностные ориентации» Рокича [Электронный ресурс].– URL: <https://psylab.info>.
11. Опытнo-экспериментальный проект «Цифровая среда образовательного учреждения: формирование ключевых компетенций» [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru>.
12. Практикум по возрастной психологии [Текст]. / под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2008. – 688 с.
13. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» [Электронный ресурс]. – URL: <https://tropinkaksebe7.blokspot.com/p/blog-page-78.html>.
14. Сератжединова С.Д. Психолого-педагогические особенности воспитания подростков в цифровую эпоху [Электронный ресурс]. / С.Д. Сератжединова. – URL: <https://eduherald.ru/article/view?id=19882>.
15. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст]. / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги. – 196 с.

### *Приложение 1*

#### **Методики, направленные на оценку эмоционального состояния, волевых свойств, способности к самоконтролю при пользовании цифровых технологий Методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота [15]**

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?  
(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?  
(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?  
(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто
4. Как часто Вам самостоятельно удается прекратить работу за компьютером?  
(4) никогда (3) редко (2) часто (1) очень часто
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?  
(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?  
(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?  
(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1) никогда (2) редко (3) часто (4) очень часто

До 15 баллов – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла – стадия увлеченности;

23-37баллов – риск развития компьютерной зависимости;

более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости.

### **Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета [8]**

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить верно ли утверждение или нет.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?

2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?

3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?

4. У вас есть боли в запястьях?

5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?

6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?

7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером?

8. Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?

10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это было не так?

12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?

13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

14. В последнее время у вас было сильное желание играть?

15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы?

16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25% и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

*Приложение 2*

**Бланк методики «Корректирующая проба»  
и обработка результатов [7], [11]**

с х а в с х е в и х н а и с х н в х в к с н а и с е х в х е н а и с н  
в н х и в с н а в с а в с н а е к е а х в к е с в с н а и с а и с н а  
н х и с х в х е к в х и в х е и с н е и н а и е н к х к и к х е к в к  
х а к с х н с к а и с е к в х н а и с н х е к х и с н а к с к в х к в  
и с н а и к а е х к и с н а и к х е х е и с н а х к е к х в и с н а и  
с н а и с в н к х в а и с н а х е к е х с н а к с в е е в а и с н а  
к х к е к н в и с н к х в е х с н а и с к е с и к н а е с н к х к в и  
к а х в е и в н а х и е н а и к в и е а к е и в а к с в е и к с н а в  
н к е с н к с в х и е с в х к н в в с к в е в к н и е с а в и е х е в  
х е и в к а и с н а с н а и с х а к в н н а к с х а и е н а с н а и с  
е в х к х с н е и с н а и с н к в к х в е к е в к в н а и с н а и с н  
а в а н а х к а с е с н а и с е с х к в а и с н а с а в к х с н е и с  
в и к в е н а и е н е к х а в и х н в и х к х е х н в и с н в с е а х  
н к е х в и э н а е и с н в и а е в а е н х в х в и с н а е и е к а и  
к е и с н е с а е и х в к е в е и с н а е а и с н к в е х и к х н к е  
е а к а е к х е в с к х е к х н а и с н к в е в е с н а и с е к х е к  
и с н е и с н в и е х к в х е и в н а к и с х а и е в к е в к и е х е  
в х в к с и с н а и а и е н а к с х к и в х н и к м с н а и в е с н а  
с н а и к в е х к в к е с в к с н х и а с н а к с х к х в х е а е с к  
и с н а и е х к е х к е и х н в х а к е и с н а и к х в с х н в и е х  
е н а и с а к в с н х а е с х а и с н а е н к и с х к е х в х в с к н  
е к х е к н а и в к в к х е х и с н а и х к а х е н а и е н и к в к е  
е х в к в и е х а и е х е к в с н е и е с в н е в и с н а е а х н х к  
и с н а и е и н е в и с н а и в е в х с и с в а и е в х е и х с к е и  
е в х в а е с н а с н к и с х е а е х к в е х е а и с н а с в а и с х  
х в е к х с н к и с е к а е к с н а и и е х с е х с н а и с н в е к х  
а в е н а х и а к х в е и в е а и к в а в и х н а х к с в х е х и в х  
н с и е а х с н а н а е с н в к с н х а е в и к а и к н к н а в с н с  
с и а е с в к х е к с н а к с х в х к в с н х к с в е х к а с н а и с  
н а и с н х а в к е в х к и е и с н а и н х а с н е х к с х е в к х е  
х е в х е н в и х н к в х е к н а и с н х а и в е н а и х н х к в х е  
к и с н к е к н с в и а с в а е х с х в а и с н а е к х е к а и в н а  
а е н к а и с х а и с н х и с в к в с е к х в е к и с н а и с н а и с

## Обработка

Концентрация внимания оценивается по формуле:  $K = C^2 / \Pi$ , где  $C$  – число строк таблицы, просмотренных испытуемым,  $\Pi$  – число ошибок. Устойчивость – по формуле:  $A = S / t$ , где  $A$  – темп выполнения;  $S$  – количество букв в просмотренной части таблицы;  $t$  – время. Переключаемость вычисляется по формуле:  $C = (S_0 / S) * 100$ , где  $S_0$  – количество ошибочно проработанных строк;  $S$  – общее количество строк в проработанной части таблицы.

Приложение 3

### Терминальные и инструментальные ценности М. Рокича, обработка результатов; методики «Скрытый стресс», «Что я хочу в жизни» [10]

Таблица 1

#### Группы терминальных ценностей

Конкретные ценности	Место в жизни	Абстрактные ценности	Место в жизни
Активная деятельная жизнь		Жизненная мудрость	
Здоровье		Красота природы и искусства	
Интересная работа		Любовь	
Материально обеспеченная жизнь		Познание	
Наличие хороших и верных друзей		Развитие	
Общественное признание		Свобода	
Продуктивная жизнь		Счастье других	
Счастливая семейная жизнь		Творчество	
Удовольствия		Уверенность в себе	
Активная деятельная жизнь		Любовь	
Общественное признание		Свобода	
Продуктивная жизнь		Счастливая семейная жизнь	
Развитие		Удовольствия	

Таблица 2

#### Ценности профессиональной самореализации и личной жизни

Профессиональная самореализация	Место в жизни	Личная жизнь	Место в жизни
Активная деятельная жизнь		Любовь	
Интересная работа		Наличие хороших и верных друзей	
Общественное признание		Свобода	
Продуктивная жизнь		Счастливая семейная жизнь	
Развитие		Удовольствия	

Таблица 3

#### Группы инструментальных ценностей

Этические ценности	Место в жизни	Ценности общения	Место в жизни	Ценности дела	Место в жизни
Ответственность		Воспитанность		Аккуратность	
Высокие запросы		Жизнерадостность		Исполнительность	

Независимость		Непримиримость к недостаткам		Образованность	
Самоконтроль		Терпимость		Рационализм	
Широта взглядов		Чуткость		Смелость в отстаивании своего мнения	
		Честность		Твердая воля	
				Эффективность в делах	

Таблица 4

### Индивидуалистические, конформистские и альтруистические ценности

Индивидуалистические ценности	Место в жизни	Конформистские ценности	Место в жизни	Альтруистические ценности	Место в жизни
Независимость		Воспитанность		Терпимость	
Непримиримость к недостаткам		Самоконтроль		Чуткость	
Рационализм		Широта взглядов			
Смелость в отстаивании своего мнения					
Твердая воля					

Таблица 5

### Ценности самоутверждения, ценности принятия других

Ценности самоутверждения	Место в жизни	Ценности принятия других людей	Место в жизни
Высокие запросы		Самоконтроль	
Независимость		Терпимость	
Непримиримость к недостаткам		Чуткость	
Образованность		Широта взглядов	
Смелость в отстаивании своего мнения		Честность	
Твердая воля			
Эффективность в делах			

### Тест «Скрытый стресс» [8]

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

## Методика «Что я хочу в жизни» [8]

Таблица 6

### Утверждения из методики «Что я хочу в жизни»

Утверждения	Баллы	Утверждения
1. Обычно мне очень скучно	3210123	1. Обычно я полон энергии
2. Жизнь всегда кажется мне волнующей и захватывающей	3210123	2. Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	3. В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	4. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день мне кажется всегда новым и непохожим на другие	3210123	5. Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	6. Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	7. Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	8. Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	9. Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла

### Обработка результатов

Для подсчета баллов надо перевести помеченные позиции на симметричной шкале (3 2 1 0 1 2 3) в оценки по восходящей (1 2 3 4 5 6 7) или нисходящей (7 6 5 4 3 2 1) на асимметричной шкале. Восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводят следующие пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. Нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 и следующие пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

## РАЗДЕЛ II «РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ, РАБОТАЮЩИМИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ»

---

### «ЦИФРОВАЯ СФЕРА: ЗА И ПРОТИВ»

*О.А. Аганова*

Современный мир диктует нам высокие требования к работе, общению и обучению. Часто возникают ситуации, когда педагогам нужно быстро реагировать на информацию, использовать новые термины, дать высокий уровень знаний обучающимся. Таким образом, возникает потребность в оптимизации школьного образования, этому и поможет эффективное использование современных цифровых ресурсов.

В данной методической разработке мы обращаем свое внимание на создание эффективной системы работы с педагогами в образовательном учреждении с использованием цифровых технологий. Также необходимо, с точки зрения психологии, полноценно рассмотреть возможности и оценить риски введения цифровых образовательных технологий (ЦОС).

Вооруженные знаниями педагоги должны сформировать у себя новый уровень мировоззрения, позволяющий повысить уровень критического мышления, способствующий развитию творческой личности, стремление к получению знаний, когда взрослый человек, без лишней опеки и сопровождения коллег, добьется высоких результатов в новых условиях работы.

Информация может быть полезна педагогам ОУ, педагогам-психологам.

### **Введение**

В последнее время в учебном процессе важная роль отводится современным информационным технологиям. Большой объем информации необходимо применять и сохранять как полезный ресурс для дальнейшей работы. Все участники образовательного процесса ежедневно находятся в огромном потоке информации, получаемой из интернет-источников. Без использования современных средств информационно-коммуникационных технологий уже невозможно представить образовательный процесс, отвечающий требованиям современного информационного общества.

7 декабря 2020 года было утверждено постановление Правительства РФ «О проведении эксперимента по внедрению цифровой образовательной среды».

Как сказано в документе: Провести с 10 декабря 2020 г. по 31 декабря 2022 г. на территории отдельных субъектов эксперимент по внедрению цифровой образовательной среды [9].

Педагог занимает контролирующую и распределяющую позицию и ему необходимо создать условия для активной и самостоятельной работы не только детей, но и для себя. Важно учитывать особенности восприятия информации, обрабатывать наиболее важные и широкие умения, которые непосредственно

относятся к сфере коммуникативных действий. Это прямое общение, взаимобратная коммуникация через интернет, работа в команде, эффективное сотрудничество и конструктивное взаимодействие

Ключевой фигурой нового формата обучения становятся педагоги. Именно они должны сформировать у ребенка мотивацию, умение планировать свою деятельность, целеустремленность, когда обучающийся, без лишней опеки, добьется высоких результатов. Но при высоком потоке информации, большого объема терминологии и высокого уровня интерактивности появляются признаки переутомления, заторможенности, профессионального выгорания. Для профилактики, а иногда и для реабилитации подобных проявлений необходима помощь психолога.

*Новизна* методической разработки заключается в том, что образовательный процесс, отвечающий требованиям современного информационного общества уже невозможно представить, как без использования современных средств информационно-коммуникационных технологий, так и без психолого-педагогического сопровождения участников образования. Только проанализировав, с точки зрения психологии, свои поступки, мотивы и сильные стороны, учитель сможет реально и адекватно оценить плюсы и минусы цифровой образовательной среды, как лично для себя, так и для общего процесса в целом.

*Цель:* изучение возможностей использования ресурсов цифровой образовательной среды в учебном процессе в соответствии с требованиями ФГОС

Цель достигается посредством решения следующих *задач*:

- 1) изучить плюсы и минусы внедрения ЦОС;
- 2) проанализировать механизмы дистанционного взаимодействия;
- 3) сформировать базу психологических знаний у педагогов;
- 4) использовать в работе полезные интернет-ресурсы;
- 5) разработать технологии для устранения негативных последствий ЦОС.

*Условия применения:* теоретические занятия проводятся в учебных классах образовательного учреждения во второй половине дня. Группа до 15 человек. На интерактивной доске открываются таблицы с преимуществами внедрения цифровых образовательных ресурсов.

Основные формы и приемы работы с педагогами:

- Беседа;
- Интерактивная игра;
- Деловая игра;
- Проблемное моделирование (создание модели-ситуации);
- Педагогические ситуации;
- Выступление;
- Психологический забор.

Каждый педагог имеет право на добровольное участие в программе и прерывание занятий по желанию или по необходимости. К каждому респонденту осуществляется индивидуально-дифференцированный подход.

Участие в программе не требует материальных затрат, основной материал – интерактивная доска, карточки с заданиями тетради, ручки, карандаши, чистые листы.

Работа проводится с согласия педагогов.

Занятия начинаются с определения значимости информации и практического занятия.

Каждый имеет право на:

- индивидуальный подход;
- дифференцированные задания;
- эмоциональное благополучие;
- соблюдения прав и личного пространства.

В качестве ресурсов используются обновляемые задания, проблемные ситуации, тренинговые упражнения, межличностные отношения.

Материал для занятий должен быть доступен и понятен учителям.

Занятия построены так, чтобы они могли сделать свой выбор, проявить индивидуальность и творчество и оценить понятие «индивидуальность», «индивидуальный подход».

Трудоемкость определяется и соответствует возрастным особенностям и по силам педагогов.

Основной материал: видеоплакаты, презентации, карточки с заданиями, тетради, краски, карандаши, фломастеры, ручки. Ограничений и противопоказаний по здоровью, физическому развитию – нет. Риски отсутствуют.

## **Основная часть**

### **Раздел 1. Цифровая образовательная среда: плюсы и минусы**

Создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней.

**Цифровая образовательная среда** – это открытый набор информационных систем, которые необходимы для обеспечения различных задач образовательного процесса.

Открытый – поскольку любой участник образовательного процесса вправе использовать любые информационные системы в рамках ЦОС.

**Суть цифровой образовательной среды** – эффективно и гибко внедрить новые технологии в школах, чтобы персонализированному и нацеленному на результат образованию.

**Цифровая среда в школе должна соответствовать следующим организационными принципами:**

Единство – согласованное использование в единой образовательной и технологической логике различных цифровых технологий, решающих в разных частях ЦОС разные специализированные задачи.

Открытость – ЦОС может быть свободно расширена новыми технологиями, в том числе с помощью подключения внешних систем. Взаимный

обмен данными между системами будет происходить на основе опубликованных протоколов.

□ Доступность – функционал коммерческих и некоммерческих элементов ЦОС неограничен. При этом для каждого конкретного пользователя действуют лицензионные условия. Доступность обеспечивается посредством сети Интернет, независимо от способа подключения.

□ Конкурентность – абсолютно свободно можно полностью или частично заменить ЦОС конкурирующими технологиями.

□ Ответственность – каждый субъект вправе, обязан и может каждого по собственному усмотрению решать задачи информатизации в зоне своей ответственности. В том числе он вправе участвовать в согласовании задач по обмену данными со смежными информационными системами.

□ Достаточность – состав информационной системы соответствует целям, полномочиям и возможностям субъекта, для которого ее разработали. Исключены избыточные функции и структуры, требующие неоправданных затрат на сопровождение.

□ Полезность – ЦОС ввели, чтобы формировать новые возможности и/или снизить трудозатраты пользователя [3].

**Основные структурные компоненты ЦОС ОО в соответствии с требованиями ФГОС:**

- техническое оборудование;
- программное обеспечение;
- техническая, методическая и организационная поддержки;
- отображение образовательного процесса в информационной среде;
- компоненты на бумажных носителях; компоненты на электронных носителях.

Используя выше указанные условия, респонденты имеют возможность:

- находить информацию быстро и эффективно;
- обрабатывать эту информацию и использовать ее для решения учебных задач;
- мыслить критически и принимать обоснованные решения;
- успешно и сотрудничать в профессиональных сообществах;
- быстро адаптироваться к новым целям и задачам, осуществления инноваций и обеспечения личностного роста.

Опираясь на вышеизложенные условия цифровизации образования, можем конкретизировать плюсы цифровой образовательной среды.

Как преимущества цифровой образовательной среды можно выделить следующие аспекты:

1) Увеличение доступности образования. С помощью сети Интернет становятся доступны курсы именитых профессоров и педагогов из любой точки земного шара, в том числе для педагогов с ограниченными возможностями здоровья. При этом нет привязки ко времени обучения: повышать свою квалификацию можно в свободное от работы время.

2) Экономическая выгода. Затраты на проведение электронных курсов гораздо ниже по сравнению с традиционными курсами за счет отсутствия

транспортных расходов, оплаты стоимости проживания в другом городе, расходов на саму организацию курсов (аренда помещений для проведения курсов, заработная плата обслуживающего персонала, расходы на методического обеспечения курсов, раздаточный материал), особенно если в курсах принимает большое количество слушателей.

3) Возможность реализации более гибкой индивидуальной образовательной траектории. Для каждого респондента может быть разработана индивидуальная программа обучения, учитывающая его режим и потребность в знаниях. Учебную программу можно адаптировать к особенностям и потребностям всех участников образовательного процесса: из набора независимых учебных модулей можно сформировать индивидуальный учебный план, который будет отвечать индивидуальным или групповым потребностям. Электронное обучение обеспечивает равные образовательные возможности независимо от особенностей человека – состояния здоровья, места проживания, материальной обеспеченности

4) Уменьшение трудоемкости и освобождение преподавателей от рутинной работы: проверка домашних заданий, заполнение отчетности по успеваемости, чтение одной и той же лекции в нескольких потоках и т. п. Сюда же включается решение проблемы с нехваткой кадров.

5) Приучение к самостоятельности. Так как будущая система подразумевает самостоятельную работу, человек будет понимать, что он сам должен стремиться к получению знаний. Такая позиция в дальнейшем сделает характер человека более твердым, поможет спланировать и добиться более высоких результатов.

Минусами можно считать риски, связанные со здоровьем педагогов. У педагогов, испытывающих постоянные нагрузки, организм достаточно сильно подвержен внешним негативным воздействиям, а вред, который потенциально может нанести длительный контакт с техникой, все еще подвергается обсуждению и изучению научным сообществом.

Чрезмерное время, проведенное перед компьютером, влияет на качество сна, ухудшая его, откладывая момент засыпания и сокращая часы сна; экранное излучение отсрочивает выработку мелатонина; контент может способствовать физическому и психологическому возбуждению, что затрудняет засыпание. Интерактивные занятия хуже влияют на сон, чем пассивное времяпрепровождение (просмотр ленты в социальной сети). Сокращение сна может приводить к тревоге, депрессии, сниженной самооценке своих возможностей [6].

Кроме того, чтение с экрана компьютера или ридера по сравнению с бумагой сопровождается повышением медленной дельта-активности в затылочной области коры головного мозга, а также сохранением повышенной активации ЦНС после завершения чтения, что говорит о более выраженном утомлении.

Длительное погружение в цифровой мир вызывает особое переутомление. Многие признаются, что через несколько часов пребывания в Сети начинают ошибаться, перед выходом из Сети ощущают опустошенность, утомление, раздраженность.

Степень утомления учителей в процессе дистанционных занятий во многом зависит не только от продолжительности, но и от их содержания. В итоге развивается реакция мозгового переутомления: раздражительность, плаксивость, обидчивость, депрессия, изменение аппетита, нарушение работы кишечника, беспокойный сон, нарушение общения с людьми, неумение сдерживать свои эмоции.

Информация, предъявляемая на экране, создает трудности ее зрительного восприятия и понимания. В 2,5 раза повышается амплитуда и частота движений глаз. Высокая яркость изображения вызывает повышенную активацию зрительных центров, что способствует изменению мозговых стратегий обработки воспринимаемой информации, повторение которых в процессе развития мозга может приводить к нарушению созревания структур головного мозга.

Неправильная позиция за рабочим местом – это основная причина развития заболеваний позвоночника. Существует статистика болезней позвоночника педагогических работников, которые если, вовремя не заметив и не вылечив, впоследствии приводят к тяжелым нарушениям. Примерно у 70% имеются нарушения осанки, а у 10% – сколиоз, или боковое искривление позвоночника. При работе за компьютером мы сидим в расслабленной позе, и она впоследствии является вынужденной и мало приятной. Это может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника. Наиболее подвержены этим изменениям люди, возрастными изменениями, у которых искривление позвоночника проходит по типу сколиоза, то есть искривления позвоночного столба в сторону.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере – ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это – огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих. В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром».

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества, особенно если компьютер новый. Помимо выделения вредных веществ, компьютер создает вокруг себя электростатическое поле, которое притягивает пыль и соответственно она оседает у вас в легких, в то же время работающий компьютер деионизирует окружающую среду, и уменьшает влажность воздуха. Каждый из этих факторов пагубно влияет как на легкие, так и на весь организм в целом [11].

**Риски утраты социальных навыков.** Не меньшую обеспокоенность вызывает риск утраты социальных навыков, ведь именно дистанционные контакты минимизируют рефлексивность. Социальные навыки многогранны и

всеобъемлющи: умение держать субординацию, трезво принимать критику, держать себя в руках, понимать настроение другого человека и сглаживать конфликты. Все эти навыки могут быть утеряны, т. к. электронное пространство стирает социальные рамки – в едином поле общаются люди разных возрастов, статуса и пола [8].

При проведении опроса участникам был предложен перечень рисков, связанных с социальной коммуникацией. Опрошенные выбрали, какие из рисков они считают актуальными при реализации единой цифровой образовательной среды: эмоциональная холодность; равнодушное отношение к окружающим; низкий уровень эмпатии. Все перечисленные риски актуальны и вызывают опасения опрошенных, однако наиболее опасным и вероятным считается риск ослабления навыков межличностной коммуникации.

**Информационные риски.** Создание единой цифровой образовательной системы невозможно рассматривать без анализа информационных рисков, ведь их порождает сам факт осуществления образовательного процесса в цифровой среде.

Информационные риски можно классифицировать следующим образом:

1. Риски нарушения конфиденциальности. Они включают в себя нелегитимное распространение личной информации участников образовательного процесса, например, контактных данных, фотографий, а также оценок и выполненных индивидуальных заданий. Последнее также связано с соблюдением авторских прав и рисками аутентичности. Распространение личных данных может привести к проблемам не только в образовательной системе, но и за ее пределами, например, когда личными данными ребенка могут воспользоваться злоумышленники с целью грабежа или травли.

2. Риск нарушения целостности образовательного контента. Он включает в себя нарушение логической целостности системы, где образовательный контент должен быть структурирован с учетом логики обучения. К нарушениям целостности также относятся технические ошибки при передаче данных по каналам связи и хранении данных и несоответствие данных эталону (например, несоответствие образовательного контента требованиям ФГОС или другим нормативно-правовым актам).

3. Риск нарушения доступности к цифровой образовательной среде. Данный риск включает в себя опасность недоступности образовательного контента, начиная от отсутствия контента по определенной теме или предмету и заканчивая блокированием или уничтожением всей образовательной среды в целом без предоставления альтернативных способов получения знаний (образовательная монополия).

4. Риск нарушения аутентичности информации. Данный риск подразумевает под собой возможность субъекта выдавать себя за другого пользователя. Этим субъектом может быть и участник образовательной платформы, и внешний злоумышленник. Результатом такой деятельности, к примеру, может стать несанкционированное изменение контента, мошеннические действия при получении образования с целью пройти экзаменацию за обучающегося, внесение изменений в балльно-рейтинговую систему и т. п.

5. Риски нарушения неотказуемости. Риски включает в себя наличие возможность отказать от факта создания, передачи и получения информации. В качестве примера можно привести отказ от отправки оскорбительного письма или отказ от факта несвоевременной сдачи профессиональной экзаменации.

Вышеперечисленные риски были предложены респондентам для выбора наиболее актуальных при реализации цифровой образовательной среды.

Кроме того, опрошенные педагоги упомянули риски в сфере авторского права, которые порождает и развивает цифровизация образовательного процесса. К таким рискам были отнесены:

- увеличение случаев плагиата (копирование из сети чужих материалов, публикаций и т. п.);
- нарушение авторских прав учителей на методические или дидактические материалы;
- уменьшение количества уникального образовательного материала.

**Способы минимизации выявленных рисков.** Проведение анкетирования среди преподавателей школы, позволило более точно сформулировать основные угрозы и риски, связанные с внедрением цифрового обучения в образовательную систему Российской Федерации.

<b>Плюсы:</b>	<b>Минусы</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проект «Цифровая школа» должен научить педагогов ориентироваться в мире компьютерных технологий.</li> <li>2. Автоматизация проверки учебных работ снимет нагрузку с учителей и тем самым позволит им проводить больше времени непосредственно с детьми.</li> <li>3. Цифровые технологии помогают в поиске необходимой информации.</li> <li>4. Очевидной выгодой, по словам Министерства, является возможность дистанционного обучения на курсах повышения квалификации</li> <li>5. Хранение книг на электронном носителе экономит огромное количество места, и больше не будет необходимости иметь помещение под библиотеку.</li> <li>6. Электронные книги можно прослушивать с помощью синтезатора речи, что особенно актуально для инвалидов по зрению.</li> <li>7. Для учителей, у которых есть проблема со зрением, есть возможность увеличить шрифт текста электронного учебника.</li> <li>8. Производство бумаги экологически вредно. Если заменить бумажные книги на электронные, это позволит сохранить деревья и избежать загрязнения окружающей среды.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрицательное влияние на зрение (Вопреки мнению многих, электронные носители не будут портить зрение). Для этого используется технология электронных чернил E-ink, которая выводит информация на дисплей выводится в отраженном свете, что напоминает чтение бумажных книг.)</li> <li>2. Книга в электронной форме дешевле бумажного аналога. Однако для чтения таких книг требуются довольно дорогие устройства. Их техническое обслуживание также может стоить немалых денег. Вероятно, могут возникнуть проблемы нехватки специалистов по ремонту техники в регионах нашей страны.</li> <li>3. Финансовая сторона данного проекта оставляет открытым вопрос его целесообразности. В сфере образования существует много других задач, которые необходимо решить, например: ремонт зданий учебных учреждений, повышение заработной платы преподавателей, в том числе с целью привлечения большего числа высококвалифицированных специалистов и т. д.</li> <li>4. Существует опасение педагогов с опытом, что использовать информационные технологии в учебном процессе – значит все больше отдалять от реальности. Сейчас и так многие отдадут предпочтение виртуальности,</li> </ol>

	<p>заменяя традиционное общение компьютерным.</p> <p>5. Возможно, появится проблема с переобучением пожилых преподавателей, которые не так просто принимают технические нововведения. Получается, процесс преподавания для них может быть не облегчен, а напротив – усложнен. Это становится, особенно актуальной проблемой, на фоне грядущего увеличения пенсионного возраста.</p>
--	---

Кроме того, опрошенные также поделились своим мнением о том, какие меры, на их взгляд, могли бы минимизировать вышеуказанные риски. К таким мерам относятся маркировка и фильтрация возрастного контента, развитие навыков самостоятельной фильтрации нежелательной информации. Эти меры можно реализовать в рамках «учебного Интернета» – своего рода белого списка, одобренного государством и образовательными учреждениями ресурсов, которые можно использовать в учебном процессе. При всем этом было выявлено, что 90% участников опроса считают, что цифровое образование со временем сможет заменить лишь часть традиционную классно-урочной системы, в остальном роль педагога остается незаменимой в учебном процессе. 64% убеждены, что в целом цифровизация образования положительно сказывается на учителях за счет вышеобозначенных преимуществ.

## **Раздел 2. Полезные ресурсы**

Предполагается, что проект послужит стимулом для обновления содержательной базы образования, а также даст педагогам возможность ориентироваться в цифровом пространстве. При помощи ЦОС улучшится качество образования, так как педагоги смогут эффективнее повышать квалификацию, а в школах появится необходимая инфраструктура для совершенствования учебного процесса.

Вашему вниманию предлагаются полезные ресурсы, которые помогут в работе учителям.

1. Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.

Психологическое консультирование всех субъектов образовательного процесса может осуществляться в виде дистанционных консультаций при помощи телефона, электронной почты, программ Skype, Zoom, WhatsApp, онлайн-консультации на школьном сайте и т. п.

2. Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса.

В условиях перехода на дистанционный формат обучения основным ресурсом для реализации данного направления должен стать школьный сайт и персональные сайты педагогов-психологов, на которых будут публиковаться различные материалы для всех участников образовательного процесса – обучающихся, педагогов, родителей (рекомендации, памятки,

видеоконференции, вебинары, презентации, фильмы, видеосюжеты и т. п.). На сайте МАУ ИМЦ есть рубрика «Психология», где постоянно размещается информация о прошедших мероприятиях для педагогов-психологов и практические материалы, которые можно использовать в работе.

### 3. Диагностическая работа.

В настоящее время многие психологические тесты существуют в компьютерном варианте, их можно приобрести или скачать в Интернете:

<http://www.psychometrica.ru/>

<http://psytest.info/taxonomy/term/16/all>

<http://vch.narod.ru/myprog.htm>

<http://psylib.myword.ru/index.php?s=72e17d098e61cd4b85aacb07e02d6da0&automodule=downloads&showcat=14>

Еще один вариант – создать их самостоятельно с помощью Интернет-конструкторов:

<http://www.uchportal.ru/load/3-1-0-910>

<http://www.uchportal.ru/load/3-1-0-1>

<http://soft.softodrom.ru/ap/Konstruktor-testov-p4024>

<http://freesoft.ru/?id=7999>

### 4. Коррекционно-развивающая работа.

Коррекционные занятия (групповые и индивидуальные) так же, как и проведение обычных уроков, необходимо перевести в дистанционный режим.

Для этого можно использовать:

школьный сайт или персональный сайт педагога-психолога, на котором выставляются расписание групповых и индивидуальных коррекционных занятий, задания;

электронную почту (индивидуальные задания высылаются детям и затем проверяется их выполнение);

онлайн- и мобильные тренажеры, развивающие игры. Их можно скачать на сайтах:

[http://gameboss.ru/games/all/page-2\\_](http://gameboss.ru/games/all/page-2_)

<http://www.solnet.ee/games/g1.html>

<http://logicgame.com.ua/index.php?l=ua>

<http://adalin.mospsy.ru/disc57.shtml>

<http://www.effecton.ru/758.html>

материалы для организации коррекционно-развивающей работы онлайн, такие как

<https://brainapps.ru/>

<https://learningapps.org/index.php?category=91&s=>

Важной и часто проблемной для школьных психологов является фиксация результатов психологической работы в журнале учета видов деятельности. Многие педагоги-психологи уже используют в своей работе электронный журнал. В условиях перехода на дистанционный формат работы использование электронного журнала становится особо актуальным.

### 5. Организационно-методическая работа.

В условиях перехода на дистанционное обучение осуществление данного вида деятельности педагогами-психологами не должно вызывать затруднений, т. к. оформление документации, обработку результатов психологической диагностики, составление отчетной документации, разработку коррекционных программ и т. п. возможно осуществлять дистанционно, не находясь на рабочем месте. В качестве повышения своего профессионального уровня можно ознакомиться с психологическими сайтами и другими информационными ресурсами:

□ <http://infourok.ru> – «Инфоурок» – ведущий образовательный портал России;

□ <http://nsportal.ru> – социальная сеть работников образования «Наша сеть»;

□ [http://imc.tomsk.ru/?page\\_id=2460](http://imc.tomsk.ru/?page_id=2460) – рубрика «Психология»;

□ <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos> – Энциклопедия практической психологии «Психологос» – сайт, созданный под редакцией профессора, доктора психологических наук Н.И. Козлова, содержит на своих страницах большое количество полезных материалов, написанных профессиональными психологами;

□ <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> – блог «Дайджест психологических исследований» – это обзор научных исследований по психологии и смежным областям, публикующихся в международных научных журналах;

□ <http://flogiston.ru/reviews/sites/socialpsy> – интернет-портал «Социальный психолог», созданный сотрудниками факультета социальной психологии МГППУ – информационная и интерактивная среда для ученых, профессиональных психологов и студентов;

□ <http://www.childpsy.ru> – информационный-методический портал «Детская психология», который освещает все направления возрастной психологии, отрасли детской психологии, содержит публикации научных результатов психологических и педагогических исследований, обзоры книг, хрестоматии;

□ <http://www.psytoys.ru> – сайт методического центра МГППУ «Игры и игрушки». Ориентирован, в первую очередь, для родителей и педагогов, основная цель – помочь выбрать среди огромного числа игрушек именно те, которые необходимы ребенку в определенном возрасте. В основе выбора игрушек лежит психолого-педагогическая экспертиза игр и игрушек, разработанная авторами сайта;

□ <http://rospsy.ru> – сайт «Российская психология», информационно-аналитический портал, освещающий все события и оперативную информацию о Психологической жизни России;

□ <https://mgppu.ru/> – официальный сайт Московского городского психолого-педагогического университета;

□ <http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html> – журнал «Вестник Московского университета»;

□ <http://www.vorpsy.ru> – журнал «Вопросы психологии»;

□ <http://jvnd.ru> – Журнал высшей нервной деятельности И.П. Павлова;

□ <http://psyjournal.ru> – Журнал практической психологии и психоанализа;

□ <http://psy.1september.ru> – журнал «Школьный психолог»;

□ <http://rusata.ru/>– интернет– ресурс по арт-терапии.

При подготовке были использованы материалы:

[https://psy.1sept.ru/view\\_article.php?ID=200902404](https://psy.1sept.ru/view_article.php?ID=200902404)

Несмотря на все вышеперечисленные риски различных сфер общественной жизни, цифровизация привносит в образовательный процесс ряд положительных моментов и открывает необъятный мир новых возможностей и знаний.

### Раздел 3. Профилактические меры переутомления

Профилактика негативных последствий дистанционного общения строится на обучении человека управлять своим состоянием в разных ситуациях, при повышенной напряженности после работы с ЦОР. Особенно актуальным для учителя это становится в ситуациях, требующих от него быстрой мобилизации душевных и физических сил при организации работы с детьми, таких как соревнования, экзамены, конкурсные мероприятия, различные выступления. Тем более, что подобные ситуации заданы в любой сфере реализации своего Я – от увлечений и досуга до проявления специальной одаренности и педагогического мастерства. Научившись управлять своим внутренним состоянием в критических ситуациях, педагог сможет конструктивно действовать в любой трудный для него момент, полноценно реализовать свои возможности для успешного достижения значимых целей в жизни.

Предлагается комплекс занятий для педагогов.

#### Тематическое планирование

№	Содержание Наименование занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Мир эмоций	– создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности; – познание участниками эмоциональных состояний, – расширение навыков рефлексии эмоциональных состояний.	1
2, 3	Уверенность	– актуализировать представление о внутренних ресурсах организма и способах самореализации, поведения участника в конкретных событиях его жизни; – закрепить умение воспринимать стрессовую ситуацию как ситуацию позитивных возможностей; – способствовать формированию успешной стратегии поведения в ситуациях неопределенности; – развить мотивацию достижения успеха.	2
4	Самооценка	– изучить свойства самооценки подростков и ее влияние на характер.	1
5, 6	Маски	– формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я»; – через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободиться от боли и страданий, гнетущих переживаний.	1

7, 8	Критическое мышление и саморегуляция	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создание представления о роли критического мышления в саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>– выработка собственных формул позитивного мышления;</li> <li>– развитие навыков перехода от иррационального мышления к позитивному;</li> <li>– развитие эмоциональной гибкости.</li> </ul>	2
6	Мои ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомить с понятием «внутренние» и «внешние» ресурсы, способствовать расширению представлений о них;</li> <li>– познакомить с визуализацией как способом пробуждения приятных воспоминаний;</li> <li>– развивать у участников осознанное отношение к использованию ресурсов через освоение рефлексии, проживание эмоционального опыта и приемов обратной связи.</li> </ul>	2
	Итого		9

### **Занятия**

Распишем более подробно каждое занятие.

#### **Занятие 1. «Мир эмоций»**

*Цели:*

1. Понимание специфики занятий;
2. Создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности;
3. Познание старшеклассниками эмоциональных состояний, расширение навыков рефлексии эмоциональных состояний.
4. Развитие навыков планирования

Время проведения: 1 час.

#### **Ход занятия:**

Этап 1. Знакомство в группе

Ведущий предлагает каждому участнику представиться по кругу, рассказав (показав) некоторую историю – настоящую или придуманную – которая связана с его именем и которая поможет группе запомнить его. Каждый участник озвучивает цель прихода в группу. После знакомства корректируется общегрупповая цель.

Этап 2. Правила работы в группе

В выработке правил участвуют все. Ведущий и участники сначала называют правила, затем обсуждают. Правила записываются на доске или ватмане, который вывешивается на видном месте, и находятся в поле зрения всех участников во все время тренинга.

*Упражнение 1 (разминка). «Гимнастика»*

Ведущий просит всех участников игры встать перед ним так, чтобы всем было удобно и его видно. Далее он предлагает всем повторять его действия. Начинает ведущий с простейших движений – поднятия руки, наклона корпуса,

кивков головы. Затем движения усложняются: он изображает умывание, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и пр.

Можно выполнять и мимические действия: показывать язык, мигать, гримасничать и пр. Представляется уместным в какой-то момент передать свою роль ведущего одному из участников, потом другому. Длительность выполнения каждого действия не должна быть чрезмерной: необходимо все время поддерживать интерес к этой гимнастике. Здесь, как и в других упражнениях, стоит побуждать к участию в действиях всех членов игры, но никакого требования – «обязательно участвовать» – здесь быть не может.

#### *Упражнение 2. «Дорисуй и передай...»*

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладони, Вы начинаете рисовать что хотите (лучше всего, если это будет Ваше эмоциональное состояние на данный момент). По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот должен дорисовать ваш рисунок. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

После завершения упражнения задаются следующие вопросы:

Может быть, кто-то из Вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Изменилось ли Ваше эмоциональное состояние?

Трудно ли было поддержать тему другого человека?

#### *Упражнение 3. «Мир эмоций».*

Материалы: карточки, на которых написаны эмоциональные состояния, листы бумаги, фломастеры, маркеры или карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: описать одну из эмоций, т.е. описать особенности ее проявления, причины возникновения, возможные последствия.

Итоги упражнения: сравнение причин, вызывающих те или иные эмоции; какие эмоции было легче описать и почему; что нового для участников в этом упражнении.

Рефлексия.

1. Что понравилось?

2. Что не понравилось?

#### **Занятие 2 «Уверенность»**

*Цели:*

– актуализировать представление о связи эмоций и поведения подростка в конкретных событиях его жизни;

– закреплять умение воспринимать стрессовую ситуацию как ситуацию позитивных возможностей.

– способствовать формированию успешной стратегии поведения в ситуациях неопределенности через развитие:

– навыков самопрезентации,

– уверенного поведения,

– форм невербального общения,

– навыков сотрудничества,

- умения ориентироваться на особенности адресата коммуникации
- и подключение творческого воображения.
- развивать мотивацию достижения успеха.

Материалы и оборудование: магнитофон, музыка для релаксации, листы формата А4, простые и цветные карандаши, ручки, карточки с заданиями, магниты, магнитная доска.

Время проведения: 1 час.

Ход занятия:

Приветствие. *Упражнение 1. «Расскажи о хорошем».*

Каждый участник рассказывает о том, что хорошего у него произошло за время с последней встречи группы. Ведущий подчеркивает связь позитивности чувств, эмоционального состояния и событий, рассказывает о целях занятия.

Разминка. *Упражнение 2. «Перемещение обруча».*

Участники вместе с ведущим стоят в кругу, взявшись за руки. В руке ведущего находится обруч.

Инструкция: не разнимая рук, участники должны переместить обруч с одной руки, в другую, передавая от участника к участнику по кругу: каждый «проходит» через обруч. Помогать «соратник» разрешается. Главное условие: не разнимать рук! При разрыве обруч возвращается ведущему для выполнения сначала.

Первый круг выполняется в свободном темпе. Следующий круг можно выполнять под счет по числу участников (15 участников – счет до 15).

Проводится краткий анализ «стратегий успеха».

*Упражнение 2 «Закончи фразу».*

Каждый участник получает лист формата А4, фломастер.

Первая часть. Инструкция: «Каждому из вас необходимо закончить предложенную фразу: Выступление перед другими для меня – это... . Желательно, чтобы это было одно слово».

Участникам дается 2-3 минуты для обдумывания. Свои варианты они записывают на листе и прикрепляют их на доску. Таким образом, в конце упражнения доска – это поле с вариантами ответов.

Возможные варианты ответов: испытание, волнение, стресс, радость, событие, соревнование, трясучка, ответ у доски, праздник и др.

Вторая часть. Обсуждение начинается с рассмотрения полученных ответов. Возможно, ответы будут повторяться, что может свидетельствовать об общности представлений участников.

Затем обсуждается, с какими эмоциональными переживаниями такие ситуации могут быть связаны. Возможные варианты ответов: радость, тревога, неуверенность, страх, удовлетворение в случае удачи. Делается обобщение, что, безусловно, такие ситуации всегда «волнительны», но когда переживания только негативные, то это отрицательно влияет на конечный результат. Когда же мы настроены позитивно, то это хорошо влияет на наши эмоции, умение думать, способствует более быстрому достижению нужного результата. Для актуализации позитивного опыта ведущий просит вспомнить удачные выступления и испытываемые чувства.

Для того чтобы все получили подтверждение важности позитивного настроения через непосредственный опыт на занятии, проводится следующая игра.

*Игра «Первобытные люди».*

Ведущий предлагает участникам отправиться в путешествие в первобытные времена, когда люди жили в лесах, горах. Чтобы жить и охотиться было легче, они объединялись в племена. Предлагается разделить на племена – 2 группы по 5-6 человек.

Инструкция: «На листочках, которые я вам выдам, написано сообщение, которое вы должны будете передать соседнему племени. Говорить при передаче сообщения нельзя, в крайнем случае, можно использовать звуки».

На первом этапе дети могут передавать более простые сообщения (приглашение в гости на пир, просьба о помощи больному), затем сообщения могут быть более развернутыми. Например, требуется, чтобы приглашенные на пир гости принесли с собой конкретный предмет. Желательно дать возможность педагогам самим проявить фантазию и придумывать разные поводы для коммуникации, выражая при этом вербальными и невербальными способами свое одобрение.

Передать сообщение участники могут не только с помощью жестов и звуков, но и с помощью рисунков. Им необходимо принять совместное решение, обсуждая задание в группе. При этом могут возникать споры, которые ведущий помогает разрешить. Его помощь может потребоваться участникам и во время подготовки.

Рефлексия. В конце интерактивной игры проводится обсуждение:

- насколько легко было передавать и понимать сообщения без использования речи, что было легче;
- какие чувства возникали в процессе выполнения задания, мешали они или помогали;
- что помогало справляться с заданиями более удачно;
- как влиял настрой, внутреннее состояние на успешность передачи сообщения;
- какие качества и умения требовались, чтобы достичь нужного результата;
- благодаря чему команде удавалось быстро договориться и др.

Заключительная часть: *визуализация «Чашка доброты».*

Ведущий: «А сейчас сядьте удобно, можно закрыть глаза сразу или чуть позже, в тот момент, когда захочется. Представьте перед собой свою любимую чашку и мысленно до краев наполните ее своей добротой.

Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. И совсем неважно, чья это чашка: члена вашего племени из предыдущей игры, кого-то другого из нашей группы, вашего близкого друга или совсем незнакомого человека. Отлейте в нее из своей чашки доброты. А рядом ещё одна чья-то пустая чашка, вторая, третья... Щедро отливайте из своей чашки доброты в пустые. Теперь загляните в нее. Насколько она полная? Добавьте в нее своей доброты, если она не совсем полная. Вы можете делиться своей добротой с другими, а она всегда будет оставаться полной. Скажите про себя: у меня есть волшебная чашка доброты! (30

сек.) А сейчас можно открыть глаза. Давайте все вместе спокойно, но с радостью скажем вслух: –У меня есть чашка доброты!||».

### **Занятие 3 «Уверенность»**

*Цели:*

- актуализировать представление о связи эмоций и поведения подростка в конкретных событиях его жизни;
- закреплять умение воспринимать стрессовую ситуацию как ситуацию позитивных возможностей.
- способствовать формированию успешной стратегии поведения в ситуациях неопределенности через развитие:
  - навыков самопрезентации,
  - уверенного поведения,
  - форм невербального общения,
  - навыков сотрудничества,
  - умения ориентироваться на особенности адресата коммуникации
  - и подключение творческого воображения.
  - развивать мотивацию достижения успеха.

Материалы и оборудование: магнитофон, музыка для релаксации, листы формата А4, простые и цветные карандаши, ручки, карточки с заданиями, магниты, магнитная доска.

Время проведения: 1 час.

Ход занятия:

Приветствие. *Упражнение 1. «Расскажи о хорошем»*

Каждый участник рассказывает о том, что хорошего у него произошло за время с последней встречи группы. Ведущий подчеркивает связь позитивности чувств, эмоционального состояния и событий, рассказывает о целях занятия.

*Упражнение 2 «Остановка навязчивых мыслей».*

*Цель:* облегчить давление навязчивых мыслей.

Сядьте поудобнее, вспомните одну из мыслей, нуждающихся в контроле. Это может быть беспокойство о предстоящем событии или страх перед встречей с незнакомым человеком. Если таких мыслей несколько, выберите одну. Как только мысль ясно сформулируется, скажите громко «СТОП», а себе самому скажите «СПОКОЙНО» и расслабьте мускулатуру на 5-9 секунд. Ваша цель – моментальная остановка мысли. Если не получилось, повторите еще раз. После того, как получилось хотя бы 2 раза, попробуйте говорить про себя.

*Упражнение 2. «Дорисуй и передай...»*

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладони, Вы начинаете рисовать что хотите (лучше всего, если это будет Ваше эмоциональное состояние на данный момент). По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот должен дорисовать ваш рисунок. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

После завершения упражнения задаются следующие вопросы:

Может быть, кто-то из Вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

- Изменилось ли Ваше эмоциональное состояние?
- Трудно ли было поддержать тему другого человека?

Рефлексия занятия.

#### **Занятие 4 «Самооценка»**

*Цель:* изучить свойства самооценки подростков и ее влияние на характер.

*Оборудование:* буквы «Я» разного размера и рамка, медиапроектор, 4 веревочки, бумага разного формата, и разных цветов, цветные карандаши, фломастеры, мелки, футболки, вырезанные из бумаги.

*Время проведения:* 1 час.

*Ход занятия:*

Приветствие участников.

Разминка. *Упражнение 1. «Комплимент внешности».*

Группа стоит в кругу. Нужно сказать комплимент участнику, стоящему справа от себя. При подаче комплимента нужно обратиться к участнику по имени (Таня! У тебя красивые глаза). Тот участник, который принимает комплимент, должен поблагодарить за комплимент и повторить его (Спасибо, Аня! У меня красивые глаза).

*Анализ:*

1. Что было удивительно услышать от других?
2. Кто-нибудь чувствовал себя неловко, когда ему говорили комплименты?

*Вступительное слово ведущего:* мы с вами продолжаем изучать свойства личности и сегодня мы поговорим о самооценке. Очень часто происходит так, что человеку долгое время не удается достичь поставленных целей. Он старается, делает все по плану, но дела все равно не идут. Почему так происходит? Давайте постараемся разобраться.

Одним из основополагающих факторов, влияющих на успех дела, является уверенность человека в своих силах и самооценке. Самооценка, к слову сказать, должна быть на уровне, то есть соответствовать навыкам человека и тому, что он собой представляет. Давайте теперь определим, какая бывает самооценка и как она влияет на характер.

*Упражнение 2. «Я»*

Участникам группы раздаются листы бумаги А – 4 с вырезанной внутри рамкой и три буквы «Я» разной величины (большую, маленькую и размером с рамку) (приложение 8). Ведущий предлагает педагогам попробовать вместить каждую букву в предлагаемую рамку Анализ.

1. Какая «Я» без затруднений прошла через рамку?
2. Как маленькая «Я» соотносится с размерами рамки?
3. Удобно ли существовать самой большой «Я»?

*Вывод:* Завышенная самооценка иногда способна сослужить дурную службу, оттолкнуть от Вас людей и выставить Вас эгоистом и одиночкой. Что касается заниженной самооценки, то это прямой путь к провалу любого дела. Как говорится, как Вы к миру, так и он к Вам. Если все время сомневаться и сетовать на то, что ничего не выйдет, так оно и получится. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Ведущий предлагает участникам попробовать себя в роли неуверенного человека, который не может никому сказать «нет».

### *Упражнение 3. «Марионетка»*

Ведущий вызывает добровольца для участия в упражнении. Участник садится на стул. К рукам и ногам прикрепляют веревочки. Другие участники занятия начинают аккуратно натягивать веревки.

Анализ.

1. Как ты себя чувствовал в роли марионетки?
2. Что хотелось тебе больше всего: остановить игру или тебе было все равно?
3. Как можно остановить игру?

При обсуждении все понимают, что уверенному в себе человеку легче устоять, принять решение. А неуверенный человек может упасть, а также впасть в депрессию.

### *Упражнение 4. «Рисование себя».*

Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем, как захочется. Для рисования можно использовать любую бумагу и любые письменные принадлежности (предоставляется бумага разного формата, и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.). После рисования проводится обсуждение.

Ведущий: ранее Вы проходили диагностику «Самооценка». Результаты диагностики получились следующие (каждый участник получает свои результаты). Теперь Вы знаете уровень собственной самооценки, и как она может повлиять на ваше поведение и характер, попробуйте выработать уверенность в себе.

### *Упражнение 5. «Портрет уверенного человека»*

Обсуждение фразы: «Человеку нужно, прежде всего, верить в себя».

Отвечая на вопросы ведущего, участники устно «рисуют портрет» человека, который верит в себя.

1. Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?
2. Как общается с друзьями?
3. С родителями?
4. С педагогами?

В конце упражнения все делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах.

### *Рефлексия. Упражнение 6. «Футболка с надписью – в подарок».*

Участники занятия познакомились с индивидуальными особенностями друг друга. Теперь каждому из них представилась возможность подарить виртуальную футболку, на которой есть надпись. Эта надпись отражает то эмоциональное отношение к любому участнику занятия, которое сложилось в ходе работы, или существовало ранее.

### **Занятие 5 «Маски»**

*Цель:* формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободиться от боли и страданий, гнетущих переживаний.

*Оборудование:* бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, маски животных и растений, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация масок.

*Время проведения:* 1 час.

*Ход занятия:* Приветствие участников занятия.

*Разминка. Упражнение 1. «Броуновское движение».*

Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде ведущего атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле. Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

*Ведущий:* Любая маска – часть нашего «Я». Используя маску, мы можем увидеть себя с разных сторон. Маска – это особенно надежное хранилище опасной части нашего «Я» или той части «Я», которая ощущает опасность.

Главный эффект нашего занятия, связан со снятием маски. Маска здесь представляет собой способ безопасной конфронтации с теми мыслями и чувствами, которые нуждаются в нашем признании в качестве составной части своего «Я». В ходе тренинга, человек, сбросив с себя психологическую маску, надевает драматическую, которая предназначена раскрывать чувства, а не скрывать их. При этом даже у самых застенчивых и скромных людей, появляется возможность изготовить себе маску и создать свой новый образ. Таким образом, маска придает смелость и помогает отойти от своей привычной роли. Во время занятия мы лепим маску, рисуем маску, мы выражаем себя через маску. Создаем с ее помощью ту часть нашей души, которая нам нужна, важна и работаем с ней.

*Упражнение 2. «Маски животных и растений или «Я» – в другом образе»*

*Материалы:* маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

1-й этап: каждый выбирает себе роль животного.

2-й этап: затем описывает в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»

3-й этап: участники по очереди изображают свое животное. Участники идут друг за другом по кругу.

*Инструкция:* «Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)...

слоном... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А

теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

Вопросы для обсуждения:

- Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?
- Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают?
- Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и выбранного вами животного?
- Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?
- Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

*Упражнение 3. «Создание маски»*

Материалы: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация масок.

Ведущий (предлагает участникам группы посмотреть на экран (презентация масок народов мира): посмотрите на экран. Культура человечества связана с масками. Их существует огромное количество. Предлагаю вам создать свою маску. Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой – то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас – ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Я себя так презентую миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок как один из копинг-механизмов. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего.

Вопросы для обсуждения:

- Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?
- Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
- Что маска им показывает?
- Что ей хотелось бы показать?
- Чего маска не хочет показывать?
- Чего маска боится?
- Какое самое заветное у маски желание?

Примеряют, на листах описывают созданный образ.

Ведущий предлагает участникам попробовать одеть маски.

Ведущий предлагает участникам попробовать снять маски.

Рефлексия.

**Занятие 6 «Маски»**

*Цель:* формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободиться от боли и страданий, гнетущих переживаний.

Оборудование: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, маски животных и растений, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация масок.

Время проведения: 1 час.

Ход занятия:

Приветствие участников занятия.

*Упражнение 1. «Без маски»*

Материалы: карточка с написанной фразой, не имеющей окончания.

Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...» «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...» «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...» «Верю, что я ...» «Мне бывает стыдно, когда я ...» «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п."

Инструкция: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Итог все участники снимают маски.

Ведущий: Вот и закончилось наше занятие. Теперь предлагаю вам положить свои маски в шкатулки. В шкатулку «Уверенность» вы можете положить маски, которые Вы готовы снять. В шкатулку «Сомнения» – маски, с которыми Вам пока трудно расстаться.

*Упражнение 2. «Создание креативной маски».*

Материалы: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация масок.

Ведущий (предлагает участникам группы посмотреть на экран (презентация креативные маски): посмотрите на экран. Предлагаю вам создать свою маску. Маски должны отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, вы чувствуете – ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Я себя так презентую миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок как один из копинг-механизмов. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего.

Вопросы для обсуждения:

- Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?
- Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
- Что маска им показывает?
- Что ей хотелось бы показать?
- Чего маска не хочет показывать?
- Чего маска боится?
- Какое самое заветное у маски желание?

Примеряют, на листах описывают созданный образ.

Ведущий предлагает участникам попробовать одеть маски.

Ведущий предлагает участникам попробовать снять маски.

Рефлексия.

## **Занятие 7 «Позитивное мышление и саморегуляция»**

### *Цели:*

- создание представления о роли позитивного мышления в саморегуляции эмоциональных состояний;
- выработка собственных формул позитивного мышления;
- развитие навыков перехода от иррационального мышления к позитивному;
- развитие эмоциональной гибкости.

Время проведения: 1 час.

Ход занятия:

Разминка. *Упражнение 1. «Броуновское движение»*

*Упражнение 2. «Смена утверждения «чего я не хочу» на утверждение «чего я хочу»».*

Позитивное мышление – это мысли о том, что вы хотите, а не о том, чего не хотите. Когда вы думаете о том, чего не хотите, вы именно это и получаете, поскольку только об этом и думаете. Лучше думайте о том, чего вы хотите. Отбросьте все сомнения и избавьтесь от мыслей о вещах, которых вы не хотите. Например, вы хотите приобрести лучшую физическую форму и стать более выносливым, чтобы достичь вершин в своем деле. Вы разрабатываете для себя здоровую диету и программу упражнений. Все это связано с некоторыми ограничениями, и, если вы думаете о том, от чего «отказываетесь» – о вкусной еде и уютном диване, вы вернетесь к этому и все ваши планы так и останутся только хорошими намерениями. Вместо этого, когда вы переживаете перемены, вспоминайте, для чего вы это затеяли. Представьте себя элегантным, крепким, прекрасно себя чувствующим, достаточно бодрым и энергичным, чтобы продолжать заниматься столько, сколько пожелаете, а к концу дня ощущать себя таким расслабленным, что можете спокойно лечь и уснуть без всяких проблем. Представьте, как хорошо вы будете чувствовать себя каждую минуту дня. Вы ничего не лишаетесь, вы просто вносите некоторые изменения, которые значительно улучшат стиль нашей жизни.

1. Выберите тихое, спокойное место, чтобы вам никто не мешал, удобно расположитесь для размышлений и спросите себя: «Что бы я хотел иметь в жизни, но пока не имею?» (особое внимание уделите профессиональной деятельности). Возьмите лист бумаги и составьте список своих желаний.

2. Затем перейдите к следующему вопросу: «Что я имею, но не желал бы иметь?» Возьмите новый лист бумаги и составьте список того, от чего хотели бы отказаться.

3. Сравните оба списка. Какой из них больше притягивает ваше внимание? Если список «Не хочу, но имею» занимает первое место по длине и актуальности, то это упражнение станет для вас еще более важным.

4. Еще раз по очереди перечитайте все, чего вы «не хотите, но имеете», и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую то, чего вы «не имеете, но хотите». Например, если вы не хотите, но имеете лишний вес, то наверняка тем, чего вы хотите, но не имеете, является стройная фигура. Если вы не хотите, но имеете совершенно бесперспективную и изнуряющую

работу, это значит, что вы не имеете, но хотите иметь работу, дающую новые возможности роста. Каждое не хочу, но имею замените на хочу, но не имею, которое наверняка удовлетворит вас.

5. Запишите все измененные фразы в единый список своих желаний и держите их в уме.

*Упражнение 3. «Смена иррациональных мыслей на рациональные».*

Попробуйте перестроить фразы, отражающие иррациональные мысли в трудных ситуациях, в конструктивные рациональные высказывания.

Список иррациональных мыслей:

- Как ужасно.
- Мне этого не вынести.
- Я глуп.
- Он – урод!
- Этого не
- Этого не должно было произойти.
- Меня убить мало.
- Он не имеет права.
- Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали.
- Дела всегда идут плохо.
- Всякий раз, когда я стараюсь, все идет плохо.
- Дела никогда не клеятся.
- Это больше, чем жизнь.
- Это должно быть проще.
- Я должен был сделать лучше.
- Я неудачник.

Группа делится на две подгруппы, где в обсуждении составляется список позитивных утверждений в ответ на каждое иррациональное высказывание.

Анализ: насколько трудно перестроить высказывание; при смене иррационального утверждения, какие чувства вы испытывали.

### **Занятие 8 «Позитивное мышление и саморегуляция»**

*Цели:*

- создание представления о роли позитивного мышления в саморегуляции эмоциональных состояний;
- выработка собственных формул позитивного мышления;
- развитие навыков перехода от иррационального мышления к позитивному;
- развитие эмоциональной гибкости.

Время проведения: 1 час.

Ход занятия:

Приветствие. *Упражнение «Цветное приветствие».* Участники говорят друг другу слова-приветствия и называют цвет (Здравствуйте – красный; Привет – синий; Добро пожаловать – зеленый ...).

*Упражнение 1. «Наши планы»*

Материалы: бланк для каждого участника.

Мы с Вами увидели все наши эмоции во всей красе. И как одну из причин возникновения отрицательных эмоций мы выделили неумение планировать собственную деятельность. Сейчас мы как раз попытаемся обратиться к нашим планам.

Наша жизнь строится подобно тому, как планы архитектора превращаются сначала в чертеж, затем в макет, а потом и в многотонное здание. Нет нужды особо доказывать, что представлять свою жизнь как унылое и серое существование – наилучший способ обеспечить себе именно такое существование. Эта закономерность «работает» в любом направлении: если хотите для себя другой жизни, вы должны точно знать, какой она будет, чтобы иметь возможность повлиять на свою судьбу.

Сейчас Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни.

Каковы ваши три главные цели в предстоящем году?

Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих своих целей?

Каких пяти целей вы хотели бы достичь за ближайшие пять лет?

Какой, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

Как изменится ваш стиль общения с людьми?

Подумайте, как Вам, исходя из вашего положения, достичь того, что запланировано. Насколько избранные средства соответствуют поставленным целям? Как можно повысить их эффективность?

Выделите способности, которые вам необходимо развить в себе для достижения намеченных целей.

Анализ: задумывались ли Вы раньше об этом; трудно ли было составить такой план; как Вы думаете, поможет ли он Вам для достижения поставленных целей.

Рефлексия: *Упражнение «Дождь»*

*Цель:* выход из атмосферы занятия, создание благоприятного эмоционального состояния.

Сейчас все повернемся в правую сторону, положим свою руку на плечо впереди стоящего и закроем глаза (не подглядываем). Начинаю я, затем тот человек, который стоит впереди меня передает движение, которое почувствовал впереди стоящему соседу и т. о. движение побежало по кругу. Не прекращаем его делать до тех пор, пока до вас не дойдет другое движение.

- Поглаживание (круговое)
- Усиление поглаживания.
- Редкие капли дождя
- Частые капли дождя
- Редкие капли дождя
- Сильное поглаживание
- Поглаживание
- Прекращение.

Открываем глаза. Как понравился вам наш проливной дождь?

На этой приятной ноте мы и закончим нашу встречу, но прежде чем расстаться, я бы хотела предложить Вам небольшое домашнее задание, которое

поможет вам представить себе будущее и почувствовать себя уверенным человеком.

### **Занятие 9 «Мои ресурсы»**

*Цели:*

Ознакомить с понятием «внутренние» и «внешние» ресурсы, способствовать расширению представлений о них.

Познакомить с визуализацией как способом пробуждения приятных воспоминаний.

Создать условия для формирования представлений о собственных ресурсах и ограничениях, развития адекватной позитивной самооценки.

Развивать у детей осознанное отношение к использованию ресурсов через освоение рефлексии, проживание эмоционального опыта и приемов обратной связи.

Актуализировать умение мобилизовать свои внутренние ресурсы в стрессовых ситуациях для регуляции психоэмоционального состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон, музыка для релаксации, листы формата А4, ручки, карточки с качествами, пустые карточки, таблички с надписями «Помогают», «Мешают», «волшебный мешочек», магниты, фломастеры, магнитная доска.

Время проведения: 1 час.

Ход занятия:

Приветствие. *Упражнение 1 «Расскажи о любимом занятии».*

Каждый участник называет какое-нибудь свое любимое занятие (хобби).

Разминка. *Упражнение 2 «Опусти обруч»*

Участники встают в круг. Участники «соединены» друг с другом обручем: каждый участник держит его указательными пальцами левой и правой рук. По команде ведущего все участники одновременно должны начать его опускать до пола. Обруч не должен падать, наклоняться, подниматься вверх; также нельзя держать его более чем одним пальцем.

*Упражнение 3. Мозговой штурм: «Какие бывают ресурсы»*

Ведущий: Мы уже говорили о том, что одним из способов помощи себе для того, чтобы справиться с неприятными чувствами, может быть использование ресурсов. Ресурс – это то, что может нам помочь и поддержать в трудной ситуации. Наши ресурсы помогают мобилизовать силы, улучшить настроение, поверить в себя. Что же может стать ресурсом?

1. Группа делится на две подгруппы. Перед выполнением участникам напоминаются правила работы во время мозгового штурма.

Возможные варианты ответов: любимые занятия; приятные воспоминания об отдыхе, о друзьях, о событиях; хорошие слова; уверенность в том, что все получится и т. д.

2. Полученный список предлагается разделить на 2 группы. Делается обобщение: ресурсы бывают внутренние и внешние. Нужно обращаться к тем, которые помогают тебе в конкретной трудной ситуации.

*Упражнение 4. «Мои качества: ресурсы или ограничения?»*

А могут ли быть ресурсами наши качества и умения?

1. Ведущий предлагает выбрать из набора качеств те, которые у него есть, и написать их на пустых карточках. Непонятные качества объясняются. Затем каждый участник самостоятельно делит их на 2 группы: те, которые помогают в жизни (общении, учебе) и те, которые мешают и от них хотелось бы избавиться.

2. После окончания работы зачитываются качества из первой группы, ведущий вывешивает их из собственного набора на доску. Это – наши ресурсы, те возможности, которые нам нужно научиться использовать в трудных ситуациях.

3. Затем зачитываются качества из второй группы и располагаются на доске. Предлагается вспомнить конкретные ситуации, когда эти качества мешали.

4. Если среди них нет качеств из первого списка, то ведущий сам называет качество и рассматривает его с ресурсной стороны. Например, когда человек «медленный» – это может ему позволить обдумать лучший вариант решения ситуации.

5. Разыгрываются ситуации с одним (двумя) качествами, когда оно мешало и помогало. Желательно помочь внести в ситуации юмористический оттенок. Нужно обязательно задействовать всех участников, пусть, например, это будет роль тумбочки.

Обсуждаются удаchi, находки и возникшие переживания.

В конце делается вывод: зная о наших сильных и слабых сторонах, мы можем опираться на сильные стороны. Однако любое качество может нам помешать в разных ситуациях, если оно сильно выражено. А если человек может управлять собой, то оно может стать его ресурсом.

Качества: внимательный – невнимательный; добрый – злой; торопливый – медленный; аккуратный – неряшливый; разговорчивый – молчаливый; общительный – замкнутый; самостоятельный – несамостоятельный; вспыльчивый – сдержанный; скромный – хвастливый; трусливый – смелый; жадный – щедрый; настойчивый – уступчивый; веселый – грустный; активный – пассивный; ответственный – безответственный; заботливый – эгоистичный и др.

*Упражнение 5. «Сделай подарок»*

Ведущий в завершение занятия предлагает выбрать двух человека, написать по одному качеству или другому ресурсу (внутреннему или внешнему), которые хотелось бы им «подарить» и подписать кому-то. Ресурсы складываются в общий волшебный мешочек. Ведущий, видя в процессе «сдачи» для кого мало подарков или их совсем нет, дописывает для тех участников их сам.

Рефлексия. Участники делятся своими открытиями, удивлениями, находками, переживаниями, впечатлениями.

### **Заключение**

Информатизация сферы образования играет важную роль в повышении качества и доступности образования. Внедрение новых технологий в процесс обучения позволяет наряду с традиционными учебными материалами использовать современные электронные средства поддержки и сопровождения образовательного процесса. Однако помимо преимуществ, существуют и угрозы, которые вызваны организацией единой цифровой образовательной среды, и их

нельзя игнорировать. При внедрении данной системы необходимо тщательно оценить последствия цифровизации обучения и принять оптимальную стратегию защиты от вызываемых ею угроз [9].

В данной работе были раскрыты особенности работы человеческого организма в условиях цифровизации. Проанализировав различные подходы к пониманию сути данного феномена, мы рассматривали цифровую образовательную среду, как когнитивную составляющую структуры образования. Рассмотрели плюсы и минусы существующей системы и пришли к выводу, что образовательный процесс, отвечающий требованиям современного информационного общества, уже невозможно представить как без использования современных средств информационно-коммуникационных технологий, так и без психолого-педагогического сопровождения участников образования. Только проанализировав, с точки зрения психологии, свои поступки, мотивы и сильные стороны, учитель сможет реально и адекватно оценить значение цифровой образовательной среды, как лично для себя, так и для общего процесса в целом.

Вопреки распространенному среди родителей мнению, введение ЦОС в российских школах – это не переход на дистанционное обучение и не отказ от личного посещения детьми школ. Цифровая образовательная среда (ЦОС) направлена в первую очередь на то, чтобы расширить интерактивность процесса обучения, а не подменить собой живое общение с педагогом.

ЦОС создаст условия для применения в традиционной классно-урочной системе возможностей электронного образования, дистанционных обучающих технологий и ресурсов. А возникающие негативные последствия переутомления педагогов помогут устранить упражнения, представленные в приложении методической разработки.

#### Список литературы

1. Витвицкая Л. А., Студеникина О.В. Реализация дистанционного обучения в инклюзивном образовании // Вестник ОГУ. Оренбург, 2016. № 12 (200). С. 9-12.
2. Голубинская, А. В. Нейрокогнитивный подход к исследованию поколения Z / А. В. Голубинская // International Journal of Humanities and Natural Science. – 2015. – Vol. 1. – P. 161–167. URL: [www.cyberleninka.ru/article/v/neyrpkognitivnyy-podhod-k-issledovaniyu-pokoleniyaz](http://www.cyberleninka.ru/article/v/neyrpkognitivnyy-podhod-k-issledovaniyu-pokoleniyaz). (дата обращения: 25.02.2020). – Режим доступа: свободный.
3. Койчубеков Б.К., Сорокина М.А., Мхитарян К.Э. Определение размера выборки при планировании научного исследования // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 4. – С. 71-74; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=5074> (дата обращения: 22.03.2022). – Режим доступа: свободный.
4. О приоритетном проекте «Цифровая школа». URL: <http://government.ru/projects/selection/693/30822/> (дата обращения: 12.03.2022). – Режим доступа: свободный.
5. Отчет Федеральной службы государственной статистики «Россия в цифрах». URL: [https://www.gks.ru/free\\_doc/doc\\_2019/rusfig/rus19.pdf](https://www.gks.ru/free_doc/doc_2019/rusfig/rus19.pdf) (дата обращения: 22.03.2020). – Режим доступа: свободный.
6. Размахин А. «Цифровой тоталитаризм» против «здорового смысла»: за чем будущее? URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/593685a8d7d0a62756e9cfe3/cifrovoi-totalitarizm-protiv-zdravogo-smysla-za-chem-buduscee-5a85dd2ba815f1cda564c0a8> (дата обращения: 20.02.2022). – Режим доступа: свободный.

7. Реализация доступа к онлайн-курсам по принципу «одного окна». URL: <http://neorusedu.ru/activity/realizatsiya-dostupa-k-onlayn-kursam-po-printsipu-odnogo-okna>(дата обращения: 12.03.2022). – Режим доступа: свободный.
8. Сидоренков А. В. Психологические противоречия в малой группе // Вопросы психологии. 2003. № 1. С. 41–50.
9. Современная цифровая образовательная среда в РФ. URL: <http://neorusedu.ru/about> (дата обращения: 12.03.2022). – Режим доступа: свободный.
10. Berg M, Lidén S, Arnetz B. Computer screen allergy – a Swedish problem? URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8321645> (дата обращения: 22.03.2022). – Режим доступа: свободный.
11. Mocchi F., Serra A., Corrias G.A. Psychological factors and visual fatigue in working with video display terminals. // J. Occup. Environ. Med. – 2001. – V. 58 – № 4 – P. 267–271.

## Приложение 1

### Антистрессовые упражнения

В наше беспокойное время надо научиться мысленно представлять себя в стрессовой ситуации, научиться расслабляться, глубоко дышать, продумывать пути выхода из стресса, проигрывать в воображении весь «сценарий», наметить пути выхода из сложной ситуации.

Сядьте, расслабьтесь и медленно считайте про себя от 10 до 0. Представьте, что вы медленно опускаетесь в глубокую шахту. Закройте глаза, сомкнув веки, внимание – на лежащих на коленях руках, кончиками пальцев «почувствуйте» воздух. А теперь представьте себе яркие поверхности: черный бархат, алый закат солнца, зеленый луг, голубое небо... Соблюдайте указанную последовательность. Упражнения – ежедневные, по 10 минут.

Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Подержите так, а затем расслабьте. Повторите. Раздвиньте пальцы как можно шире. Подержите так и расслабьте. Повторите. Сосредоточьтесь на ощущениях тепла или покалываниях в кистях и предплечьях.

Существует три пути психологической защиты от дистрессов: физиологический – преднастроенные реакции в анализаторных системах организма; психологический – самоубеждение в малозначимости происшедшего; социальный – преднамеренное избегание конфликтных ситуаций.

Эти упражнения помогут научить свой организм приспособляться (адаптироваться) к возникающим трудностям, какие бы они ни были.

#### **Положительные эмоции.**

**Музыкотерапия.** Музыка заметно сглаживает депрессию, а порой и полностью излечивает ее. Слушать музыку лучше в одиночестве, расслабившись, в полусонном состоянии.

*Эмоциональную возбудимость* погашают сонаты для фортепиано Бартока. Слушать по настроению 2–3 месяца. *Раздражительность* устраняется при прослушивании Кантаты № 2 Баха, «Лунной сонаты» Бетховена (лучше после обеда в течение 12 дней). *Тревожность* исчезает, если слушать Шопена, вальсы Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна (по утрам 3–4 недели). *Злобность*,

*агрессивность* уменьшают «Итальянский концерт» Баха, пьесы «Финляндия» Сибелиуса (ежедневно утром и вечером в течение 1 месяца).

*Астению* сглаживают прелюдии и фуги ми-минор Баха, увертюра «Эгмонт» Бетховена, Шестая симфония Чайковского, Венгерская рапсодия № 2 Листа (слушать по утрам 1 месяц).

*Головные боли* заметно уменьшаются при прослушивании опер «Фиделио» Бетховена, «Дон-Жуан» Моцарта, Венгерской рапсодии № 1 Листа, музыки к драме «Маскарад» Хачатуряна (слушать перед ужином в течение 14 дней, через 2 недели – повторить).

*Гипертоническая болезнь* ослабевает, если, предчувствуя повышение давления, прослушать «Ре-минор для скрипки» Баха. (Курс лечения – 1–2 месяца.)

Таковы рекомендации для желающих испытать действенность музыкотерапии.

### ***Эмоции и самочувствие.***

Разные эмоции оказывают различное действие на организм человека. Когда мы испытываем положительные эмоции, зрачки глаз расширяются, а когда отрицательнее – сужаются. В глазах человека отражается его интеллект, в движениях губ, морщинах на лице – преобладающие эмоции: при удивлении или испуге человек мигает; если отводит взгляд при высказывании ему просьбы – это отказ в ее выполнении. Изменение деятельности вегетативной нервной системы возможно по следующей схеме: мысль – самовнушение – эмоции – стресс – изменение функции внутренних органов в нужную сторону. При сильных или длительных воздействиях нервные клетки впадают в состояние торможения. Это – ключ к воздействию на центральную, нервную систему.

**Положительные эмоции.** Мы почему-то забываем, что в нашем мозгу заложены возможности радовать себя, не ожидая чуда появления этого чувства со стороны. Способ чрезвычайно прост, его основа – улыбка. Как только проснулись – улыбнитесь. Подумайте о чем-нибудь приятном в наступающем дне и снова улыбнитесь. Улыбайтесь и по вечерам перед отходом ко сну. Из всех телесных движений смех – самое здоровое: он активизирует и бодрит весь организм.

**Для снятия напряжения:** сядьте поудобнее, спину держите прямо. Мышцы, в том числе мышцы лица, расслабьте, дыхание – ровное. Глубокий вдох, одновременно зажмурьтесь на 2–3 секунды с напряжением мышц лица. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, постепенно открывая глаза. Во время медленного выдоха улыбнитесь несколько раз.

### ***Влияние цветового спектра.***

Каждой эмоции соответствует свой цвет: спокойствию – зеленовато-синий, отвращению – сине-фиолетовый и т. д. Один из способов управления эмоциями – усиление или ослабление их с помощью индивидуальной цветовой шкалы. Установлено, что длинноволновая часть цветового спектра действует возбуждающе (красный, оранжевый, желтый), а коротковолновая – успокаивает или угнетает (голубой/синий, фиолетовый).

Чтобы преодолеть отрицательное эмоциональное состояние, надо отвлечься от него и сосредоточиться на объекте, вызывающем положительную эмоцию,

например, на красивой цветке, или любимой мелодии, или просто на подсчете собственного пульса.

Полезна предварительная «проработка» своего поведения в случае возникновения стрессовых обстоятельств. Вы получаете так знания, которые пригодятся для решения трудного вопроса, специальную тренировку эмоциональной реакции на неожиданные ситуации.

Предлагаемый путь – это не уход от трудностей, а их преодоление.

## Приложение 2

### Советы и рекомендации по саморегуляции и управлению эмоциями

#### *Советы по саморегуляции:*

- воспитывайте выдержку и волю;
- научитесь анализировать ситуацию;
- чтобы справиться с конфликтной ситуацией, не бойтесь обратиться за помощью к родителям, друзьям;
- не давайте выхода отрицательным эмоциям;
- найдите способ снять стресс (доверительная беседа, любимая мелодия, любимое занятие);
- не совершайте импульсивных, непродуманных действий;
- будьте объективны в своих оценках поступков других людей;
- старайтесь всегда быть в хорошем настроении.

#### *Приемы снятия уныния, депрессии:*

- выговоритесь, лучше – близкому человеку, по «телефону доверия», в крайнем случае, своей кошке или собаке;
- напишите письмо кому угодно, и не обязательно его посылать;
- сделайте себе подарок или своим близким, займитесь хотя бы на пару часов тем, что вам нравится;
- помогите другому;
- прочувствуйте землю под босыми ногами;
- растворите печаль во сне;
- «нет худа без добра» – постарайтесь изобразить на бумаге все хорошее в вашем положении;
- рекомендуемые приемы не держите «на крайний случай». Используйте их постоянно.

## Приложение 3

### Приемы антистрессовой защиты

#### **Отвлекайтесь:**

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
  - Медленно, не торопясь, вокруг себя мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности
  - Снижайте значимость событий:

•Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.

(Если вы не можете изменить ситуацию, то измените свое отношение к ней)

– Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### **Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом.

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробежитесь;

•побейте мяч или подушку (японцы вешают фото обидчика) и т. п, сходите в спортзал. Учитесь показывать эмоции, выплескивать их без вреда для окружающих.

### **Растяжки**

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной нестабильности, нарушении сна. Сказывается на развитии подростка, его внимании, усидчивости, поведении и прилежании в учебе.

### **«Струна»**

И.п. – лежа на спине.

Участнику предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения: например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т. д.

Далее предлагается почувствовать себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь одновременно: сначала двумя руками, двумя ногами, затем правой стороной тела (рука, бок, нога) и левой стороной тела (рука, бок, нога) – линейные растяжки. Спину при этом не следует напрягать и выгибать.

### **«Подвески»**

Участникам предлагается представить, что они куклы – марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу.

Инструкция: Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо... Ваше тело зафиксировано в одной точке, все остальное расслаблено, болтается. Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Следить за степенью расслабленности тела. Обратит внимание на напряженные места и расслабиться.

### **«Снеговик»**

Инструкция: представьте себе, что вы только, что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. в конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, как лужица воды – при этом расслабляется.

– пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться. И превратилось в легкое облако. Дует ветер и гонит облако.

### **«Тянемся к небу»**

Встать у стенки, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. (представьте себе, что Вы кончиками пальцев пытаетесь дотронуться до неба). Надо тянуться вверх все телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола.

Выдохнуть; опуская руки расслабиться. На начальном этапе освоения инструктор должен дать детям почувствовать ощущение вертикальной растяжки тела, потянув за руки вверх.

### **«Дерево»**

Спрятать голову в колени, колени обхватить руками (это семечко, которое прорастает и превращается в дерево). Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер – раскачиваться.

### **«Турник»**

Повиснуть на перекладине. Руками крепко держаться, а тело расслаблено. Висеть сколько хватит сил.

*Усложнение:* вис на несколько секунд (10–30). А затем медленно поворачивать тело вправо – влево. (По 8 раз в каждую сторону)

### **«Повороты»**

Вис на несколько секунд (10–30). Подтянуть ноги, создав прямой угол, а затем медленно поворачивать тело вправо – влево. (По 8 раз в каждую сторону)

### **«Маятник»**

Вис на несколько секунд (10–30). Подтянуть ноги, создав прямой угол, а затем медленно, как маятник поднимать тело вправо – влево. (По 8 раз в каждую сторону)

### **«Растяжка»**

1. Сесть на пол, ноги вместе перед собой, дотянуться до кончиков пальцев, притянуть тело. И находиться в этом положении как можно дольше.

2. Сесть на пол, ноги разведены в стороны, создать тупой угол дотянуться до кончиков пальцев правой ноги, притянуть тело. И находиться в этом положении как можно дольше. С левой ногой проделать тоже самое.

### **«Кобра»**

Лечь на пол на живот. Тело вытянуть, расслабить, опереться руками в пол на уровне груди. Приподнять тело выгнуться как можно больше, откинув голову назад. И находиться в этом положении как можно дольше.

### **«Лук»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выгибаться назад, оторвать пятки от пола и пытаться достать до них руками. Задержаться в этом положении.

### **«Дыхание»**

Лечь на диван, тело расслаблено. Руку положить на живот. На вдохе живот надуваем как шарик (рукой это чувствуем). На выдохе втягиваем живот. Можно на живот положить какой-либо плоский предмет или перевернутую пластиковую

тарелку, чтобы видеть движение живота. Дыхание массирует внутренние органы, снимает нервное напряжение.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического)

## Приложение 4

### Мозговая гимнастика

#### **1. Активизация руки.**

Улучшает зрительно-моторную координацию.

«Держите одну вытянутую вверх руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

#### **2. «Сова».**

Улучшает зрительную координацию, память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении.

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево, так чтобы смотреть назад через плечо, разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и тяжело дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите упражнение с другим плечом, другой рукой.

#### **3. «Перекрестные движения».**

Активизируют работу обеих полушарий, подготавливают к усвоению знаний.

Под музыку дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой качается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Это позволяет пересечь среднюю линию, т. е. активизировать оба полушария одновременно, таким образом подготовиться к усвоению новых знаний.

#### **4. «Шапка для размышлений».**

Улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь.

«Надеть шапку» т. е. дети должны мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

#### **5. «Качание головой».**

Улучшает мыслительную деятельность, чтение, используется для расслабления мышц шеи и плеч.

Дети глубоко дышат, расслабляют плечи, роняют голову вперед, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону (при помощи дыхания, уходит напряжение). Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

#### **6. «Качание икр».**

Улучшает мыслительную деятельность, внимание. Понимание при чтении.

Дети берутся за спинку стула впереди себя, выставляют вперед правую ногу и немного сгибают ее в колене. Левая нога остается сзади вытянутой. Затем

делают наклон вперед, выдыхают и прижимают пятку левой ноги к полу. После этого приподнимают ее, выпрямляют и делают глубокий вдох. Повторяют три раза, меняя ноги. Чем больше согнута, находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах.

### **7. «Поиграй в индейцев».**

Способствует непосредственному развитию вербальной памяти и слухового внимания.

Дети должны сидеть тихо так, чтобы услышать всевозможные шумы и угадать отчего они произошли. Учитель специально создает некоторые шумы (шуршит бумагой, звенит монетами, стучит каблуками и др.) побеждает тот, кто услышит больше шумов и угадает их происхождение

### **8. «У кого ряд длиннее».**

Способствует развитию слухового внимания.

Учитель говорит слово «кот», один из учеников повторяет. Затем учитель добавляет другое слово «лист». Ученик повторяет: «кот, лист». Далее учитель добавляет еще слово «груша». Ученик повторяет все слова...

### **9. «Точки равновесия».**

Улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений.

Дети дотрагиваются двумя пальцами одной руки до впадины у основания черепа за ухом, другую руку кладут на пупок; начинают интенсивно дышать, поднимая энергию вверх. Через минуту кладут пальцы на точки за другим ухом.

## *Приложение 5*

### **Массаж кистей рук**

Развитию кисти руки принадлежит большая роль в формировании головного мозга и становлению речи.

Массируя биологически активные точки на кончиках пальцев и поверхности кисти, мы активизируем защитные функции организма, развиваем мелкую моторику посредством сжимания и разжимания мелких предметов кончиками пальцев, надавливанием и перекачиванием сыпучих материалов в мешочках. Перекалываем мешочки из руки в руку, перебрасываем, сжимаем ладонями – сыпучий материал в это время массирует поверхность рук.

### **Блиц – массаж или чудодейственные прикосновения.**

Древнегреческий философ Анаксгор говорил: «Рука у каждого человека таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Исследования физиологов доказывают, что нервные окончания пальцев рук, ладони и предплечий связаны с корой больших полушарий головного мозга. На руках находится много точек и зон, обладающих общим тонизирующим и успокаивающим воздействием на организм. Поэтому, воздействуя руками на многочисленные биологически активные точки своего тела, можно быстро добиться улучшения своего психоэмоционального и физиологического состояния. Иными словами, сделать блиц – массаж.

1. Интенсивно потрите параллельно друг другу пальцы и ладони рук (5 сек.).

2. Хлопки руками (5 сек.).

3. Разогретыми теплыми пальцами потрите щеки вверх – вниз (5 сек.).
  4. Попеременными ударами пальцев, частой барабанной болью постучите по макушке головы (5 сек.).
  5. По очереди сожмите руки в расслабленный кулак и погладьте ими с внутренней и внешней стороны свои предплечья (5 сек.).
  6. Обхватить себя руками и раскрытыми ладонями похлопать себя по спине (5 сек.).
  7. Раскрытой ладонью похлопайте каждую ногу со всех сторон (5 сек.).
- После блиц-массажа по всему телу разольется приятное тепло. Вы быстро включили основные системы организма.

### **Упражнения для ног с использованием массажного коврика**

Массируются биологически активные точки на стопах ног, отвечающих за жизненноважные функции различных органов, повышается сопротивляемость организма к различным болезням, улучшается самочувствие, стимулируется развитие творческих способностей у детей.

1. И.П. – сидя, руки на коленях, ноги на ковриках (обувь снять). На счет 1 – стопу ног приподнять (упереться в коврик пальцами ног), на счет 2 – стопу опустить и вдавить в коврик.
2. И.П. – сидя, руки на коленях, ноги на ковриках (обувь снять). На счет 1 – перекатываем стопы на внешнюю сторону, на счет 2 – на внутреннюю.
3. И.П. – сидя, руки за головой, на счет 1, 2, 3, 4 шагают по коврику, сильно вдавливая.
4. И.П. – сидя, руки за спиной. Кончики стоп подняты, пятки упираются в коврик. На счет 1, 2, 3, 4 попеременно шагают, сильно вдавливая в коврик.
5. И.П. – ноги вместе, руки на поясе, прыжки на коврике.
6. И.П. – ноги вместе, руки на поясе, перекатывание стопы с пятки на носок.
7. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1, 2, 3, 4 попеременные шаги на внешней стороне стопы.

### *Приложение 6*

#### **Зрение**

В наш информационный век зрение человека подвергается большим нагрузкам, дети с нарушением зрения – это не редкость. Всем известно, что профилактика зрения играет большую роль в повседневной жизни. Однако в последних исследованиях психологи обнаружили, что развитие зрительного восприятия тренирует двигательную сферу детей – это показывает их тесную взаимосвязь. Именно поэтому двигательная сфера детей с нарушением зрения запаздывает в развитии. Для них характерна нескоординированность зрительно-двигательных функций, нарушением микроориентирования различных групп мышц.

Первым необходимым средством координации являются упражнения для укрепления и восстановления мышц глаза. В основе положительного эффекта лежат функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными

клетками сосудов головного мозга. Совершенствования моторной и зрительной координации, также укрепление межфункциональных связей зависит от работы по развитию синхронных движений глаз и рук.

### **Упражнения для профилактики нарушений зрения**

1. «Стрельба глазами» вправо – влево, вверх – вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
3. Глазами напишите свое имя и фамилию.
4. Глазами напишите цифры от 0 до 9.
5. Глазами напишите год, число и месяц рождения.
6. Глазами нарисуйте пружинки.
7. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных и восьмерок и 6 вертикальных восьмерок.
8. Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке и 6 треугольников против часовой стрелки.
9. Зажмурив левый глаз, правым напишите нечетные цифры от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.
10. Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.
11. Нарисуйте глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

### **Упражнения для активизации работы мышц глаза**

Упражнения способствуют снятию статистического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

- Сядьте, расслабьте тело. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалом в 30 секунд. Повторите 5 –6 раз.
- Вращайте глазами по кругу по 20 –30 секунд. Повторите 3–4 раза.
- Быстро моргайте в течение 1 – 2 минут.
- Смотрите вдаль 30 –40 секунд.
- Поверните голову назад и постарайтесь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполняйте упражнение 2 –3 раза для правой и для левой стороны.
- Посмотреть на кончики пальцев вытянутой руки, приближать руку к кончику носа и следить глазами. Медленно удалять руку и следить глазами. Повторить 3 раза.

### **Упражнения для цилиарных мышц глаза**

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево. При этом мысленно произнесите: мир (вверх), покой (вниз), добро (вправо), любовь (влево). Я представляю, как через меня проходят потоки, несущие гармонию и покой. Глаза лишь направляют эти потоки и становятся ясными и чистыми.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до пяти ... снова к носу ... к ушам. Повторите девять раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Очень осторожно и легко круговыми движениями массируйте глазные яблоки. Представьте себе, как улучшается питание каждой клеточки глаза, рассасывается неоднородность и вымываются шлаки. Очень хорошо перед этим смазать кожу век облепиховым маслом (оливковым, касторовым, репейным). В конце промокните веки салфеткой. Делайте это перед сном.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук. Девять кругов в одну сторону, и девять – в другую.

5. Сделайте массаж висков и разминание бровей (руки, лицо чистое). Положите пальцы на виски. Легонько надавите, массируйте круговыми движениями несколько минут, затем положите по четыре пальца на край скулы: указательный – возле уха, мизинец – у глаза. Надавите каждым пальцем, исследуя кость... Может быть один из пальцев ощутит на границе кости наросты, неровные комочки? Вибрирующим движением пальцев как бы смывайте, убирайте эти неровности и представляйте, что рядом течет чистейший ручей, он уносит мусор прочь. Исследуйте и почистите лобную кость. Очень приятно подержать несколько минут на виске листок фольги. Обратите внимание на косточки за ухом. Эти сосцевидные отростки височной кости очень важно проверять и чистить регулярно, желательно каждый день. Промассируйте брови. Захватите бровь у носа указательным и большим пальцами, разминайте ее с усилием, медленно перемещаясь вдоль брови к уху. Повторите несколько раз.

6. Положите указательные пальцы на слезные косточки у внутренних уголков закрытых глаз. Надавите и помассируйте косточки так, как будто вы их моете в теплой и чистой воде. Теперь переместите пальцы к наружным уголкам глаза, надавите, «промойте» их тоже.

7. Быстро поморгайте ... еще быстрее! Так быстро, как только возможно! Синхронно можно сжимать и разжимать пальцы рук, и поцокать языком.

8. Отдохните после седьмого упражнения. Закройте глаза и настройтесь на тихий вечер у большой воды. Не напрягайтесь. Припомните детали: камень на берегу, песок, лодка на воде, облака в небе. И скоро, скоро чувство покоя придет к вам, глаза хорошо отдохнут у воды

## *Приложение 7*

### **Дыхательные упражнения**

Улучшают осанку, стимулируют движение диафрагмы улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

1. Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди) Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

2. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А – А – А (чередуйте со звуками Ы – Ы – Ы, У – У – У, О – О – О).

3. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А – А – А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком О – О – О, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У – У – У. Руки опустите вниз, голову на грудь.

4. Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох. Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо.

5. Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

6. На одном дыхании произнести фразу: «Раз, два, три, четыре, пять – вышел зайчик погулять!»

7. Фразу: «Проходите гости дорогие!» произнести с разными интонациями.

8. Обхватить себя руками и на максимальном уровне сделать глубокий вдох.

9. Ноги на ширине плеч. Наклоняясь вперед, имитируем, накачивание насоса, издавая звук с-с-с.

*Приложение 8*

### **Дыхательные упражнения**

Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).

Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Своеобразный

Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).

Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).

Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).

Надуть щеки, как шар. Резко «выхлопнуть» воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.

Беззвучно сказать «ы». Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и

затрудняют движение. Дыхание произвольное.

Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.

Мычание» на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, «на зубах», чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед «мычанием» открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

После «мычания» потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М-----З-----

Н-----В-----

Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-м`а на-н`а ва-в`а

ма-м`о на-н`о ва-в`о

ма-м`у на-н`у ва-в`у

ма-м`э на-н`э ва-в`э

ма-м`ы на-н`ы ва-в`ы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: «ох, ах». Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

## *Приложение 9*

### **Упражнения для шеи**

При выполнении учебных заданий у учащихся перенапрягаются мышцы плеч и шеи.

Предлагаются упражнения, которые снимают напряжение. Улучшают кровообращение в отделах головного мозга, активизируют мыслительную деятельность.

1. Плавно повернуть голову вправо, затем влево. Повторить 4-6 раз. Затем сделать 8-10 поворотов в резком темпе.

2. Плавно повернуть голову в сторону и поднять вверх. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. Не поднимая плеч, повернуть голову в сторону и коснуться подбородком плеча. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. Наклоняя голову вправо, коснуться ухом плеча. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5. Поворачивать голову по часовой стрелке вниз, вправо, влево, вниз. То же против часовой стрелки. Повторить по 6-10 раз в каждую сторону.

6. Вытянув шею вперед, поднять подбородок вверх, затем вернуться в исходное положение, прижать подбородок к груди. Повторять 4-6 раз.

7. Сцепив пальцы, положить ладони на затылок и опустить голову короткими рывками откидывать голову назад, преодолевая сопротивления. Повторить 4-6 раз.

8. Положить локти на стол, а кисти одна на другую, опереться на другую, опереться на них подбородком, руками поднимать подбородок вверх, преодолевая препятствие, затем опустить голову и руки вниз, преодолевая сопротивление кистей рук. Повторить 4-6 раз.

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Е.А. Стародубцева*

Обращаясь к актуальности данной методической разработки, стоит сделать акцент на том, что глобальная информатизация общества ведет к изменениям не только внешнего мира, но и внутреннего, что обуславливает перестройку психики человека, затрагивая все её структуры.

Так, значимое воздействие было оказано на психический процесс восприятия людьми информации. Современный мир перенасыщен, так называемым, информационным шумом: «спамом», рекламой, короткими видео, бессмысленными текстами. В результате, у человека выработался адаптивный способ взаимодействия с пространством – «клиповое мышление».

Т.В. Семеновских полагает, что «клиповое мышление – это новый вектор в развитии отношений человека с информацией, поэтому сетевые коммуникации оказываются не менее важными для современного человека, чем обычные» [11].

Ученики общеобразовательных организаций в особенности подвержены клиповому мышлению, так как являются активными пользователями сети Интернет. Кроме того, клиповое мышление, преимущественно визуальное и ассоциативное, что в значительной степени влияет на качество получения знаний в образовательных учреждениях, а традиционные методы преподавания: конспекты, схемы, устное объяснение, перестают давать педагогам желаемый результат [5].

Тем не менее, стремительное развитие цифровых технологий, которые активно проникают в образование, позволяет педагогу качественно изменить уровень преподавания и организовать учебный процесс в условиях цифровой образовательной среды [12, с. 27].

Одним из векторов решения данной проблемы может стать использование интеллект-карт. Технология, разработанная Т. Бьюзенем, делает свой главный акцент на визуальном способе представления информации, опираясь на образы и цветовую гамму. Интеллект-карта дает возможность схематически представить объемную тему, что упрощает процесс её запоминания и восприятия [6, с. 2].

Таким образом, *актуальность* данной работы обусловлена динамичным изменением когнитивного процесса восприятия информации школьниками, которое в большей степени направлено на потребление наглядного, краткого, ассоциативного и красочного материала. Система визуализации информации с помощью интеллект-карт коррелирует с вышеописанными критериями, а разнообразие специальных программ позволяет эффективно использовать данный инструмент в условиях цифровой образовательной среды.

В настоящее время имеются отдельные попытки внедрения интеллектуальных карт в систему Российского образования. Однако вопрос их использования в качестве постоянного инструмента образовательной среды на современном этапе мало изучен и редко применяется на практике.

*Цель* данной методической разработки: познакомить педагогов с инструментами и технологией создания интеллект-карт, способствующих оптимизации учебной деятельности в условиях цифровой образовательной среды.

Технология создания интеллект-карт может быть использована педагогами начальной школы и учителями, преподающими в средних и старших классах. Создать интеллект-карту можно как в любом графическом редакторе, так и в специальных программах, что значительно облегчает процедуру её формирования и позволяет оформить карту дополнительной информацией, ссылками, рисунками, аудио и видео материалами. Для использования интеллект-карты в учебном процессе, заранее созданный файл может быть выведен на электронную доску во время урока или предложен ученикам для организации их самостоятельной работы.

Трудоемкость использования данной технологии связана с необходимостью освоения программ для создания карт, а недостаточное обеспечение классов электронными досками может стать ограничением для использования интеллектуальной карты во время урока.

## **Раздел 1. Особенности психологии восприятия учебного материала в общеобразовательных учреждениях**

### **1.1. Восприятие и его виды.**

Каждый индивид обладает когнитивными способностями, которые могут рассматриваться как свойства, присущие всем людям, так и варьирующиеся от индивидуума к индивидууму.

В данном параграфе мы рассмотрим такой немаловажный когнитивный процесс как восприятие. Восприятие – это базовый психический процесс, обеспечивающий взаимодействие человека с окружающим миром. Оно является «точкой отправления» для процессов понимания, осознания, мышления [4].

подавляющее большинство исследований когнитивных способностей посвящено их изучению с точки зрения индивидуальных различий. Так, процесс восприятия обусловлен активизацией определенных каналов приема информации и делится на типы [1].

В рамках образовательного процесса интересно рассмотреть теорию обучения, предложенную Фредериком Вестером, которая основана на ведущем канале восприятия.

В 1975-м году, в книге «Denken, Lernen, Vergessen», Вестер описал четыре типа учащихся:

Первый тип: аудиальный канал является ведущим, информация воспринимается через слух и речь;

Второй тип: визуальный канал, информация воспринимается через зрение и наблюдение;

Третий тип: тактильный канал, информация воспринимается через осязание и прикосновения;

Четвертый тип: информация воспринимается «через интеллект» [10].

## 1.2. Визуальный канал восприятия и его роль в образовательной среде.

Сегодня современная культура в большей степени ориентирована на визуальные каналы восприятия. Реализовать данные тенденции в системе обучения можно, используя методы наглядности.

Принцип наглядности в образовании строится с опорой на конкретные образы, воспринимаемые обучающимися, и активизирует мыслительную деятельность.

Так, зрительное восприятие гораздо эффективнее слухового и кинестетического. Через органы зрения в мозг поступает большее количество информации, чем через слух или тактильный канал, а данные легко запоминаются и дольше хранятся в памяти [9].

Кроме того, средства наглядности активизируют внимание учащихся, так как выступают определенным раздражителем. Визуальные формы преподнесения информации обладают большей силой при активации непроизвольного внимания учащихся, чем вербальные средства.

## 1.3. Клиповое мышление как современный вид восприятия информации.

Клиповое мышление – современный вектор в восприятии человеком информации. Оно, преимущественно, визуальное и ассоциативное, но при этом хаотичное и фрагментарное, что создает определенные трудности в усвоении учащимися информации.

Принимая во внимание базовые характеристики клипового мышления, Т.В. Семеновских предложил следующее определение: «клиповое мышление – это процесс отражения множества разнообразных свойств объектов, без учета связей между ними, характеризующийся фрагментарностью информационного потока, алогичностью, полной разнородностью поступающей информации, высокой скоростью переключения между фрагментами информации, отсутствием целостной картины восприятия окружающего мира» [11].

Клиповое мышление может применяться в обучении, оно позволяет запомнить большие объемы информации на основе образов и ассоциаций, но при этом утрачивается восприятие содержательности материала. В данном тезисе отчетливо прослеживается взаимосвязь между визуальным каналом восприятия информации и спецификой клипового мышления [3].

Таким образом, проанализировав весь вышесказанный материал, перед нами встает задача найти тот метод обучения, который будет соответствовать следующим заданным критериям: активизация визуального канала восприятия, учет принципа наглядности, ассоциативность, краткость и структурированность.

Интеллект-карты именно тот инструмент, который способен решить поставленный запрос и оказать помощь педагогам в повышении эффективности донесения учебного материала до школьников всех возрастов.

## **Раздел 2. Особенности психологии восприятия учебного материала в общеобразовательных учреждениях**

### 2.1. Метод интеллект-карт.

Выяснив, какую роль играет визуального канала восприятия в системе получения знаний, его связь с клиповым мышлением и то, что визуальные и

словесные образы обеспечивают более прочное запоминание информации, мы переходим к методам, которые способны обеспечить повышение эффективности образовательного процесса в условиях цифровой образовательной среды.

Метод интеллект-карт, которому посвящена данная методическая разработка, основан на визуализации радиантного мышления с помощью изображения любой единицы информации (речи, буквенного текста, чисел, дат, рисунка или мысли) в графической форме.

Автором данного метода является британский психолог Т. Бьюзен, он разработал интеллект-карты в середине 1960-х годов. Данная технология сравнима с отечественной системой преподавания, которая заключалась в составлении опорного конспекта, но инновация Т. Бьюзена основана на следовании определенной структуре и правилам при создании интеллектуальных карт.

Наибольший акцент делается на преобразование информации в образы и подборе цветовой гаммы. Подобный способ визуализации материала позволяет задействовать правое полушарие мозга, которое отвечает за перцепционный режим мышления, что видно из анализа функций, которые контролируют левое и правое полушария мозга (см. Приложение 1).

В своей книге «Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления» психолог не только раскрывает механизмы создания интеллект-карты, но и наглядно демонстрирует готовые варианты карт, применимые к самым различным областям жизни: от изучения творчества Шекспира, до планирования отпуска (см. Приложение 2).

Для оценки преимуществ использования интеллект-карт, Т. Бьюзен предлагает ознакомиться с таблицей, в которой приведен сравнительный анализ его метода с традиционным конспектированием (см. Приложение 3).

Автор методики выделил следующие законы создания интеллект-карт:

1. Чистый лист бумаги или пустая рабочая область, расположенная горизонтально;
2. Помещение изображения, представляющего основную тему, в центр листа. Рекомендуется использовать не меньше трех цветов;
3. Использование изображений, кодов, символов, знаков;
4. Подбор ключевых слов, соответствующих основной теме, запись их печатными буквами;
5. Размещение слов или образов на отдельных, удаленных друг от друга ветвях;
6. Расположение ветвей вокруг центрального изображения. Основные ветви должны быть толще у основания и тоньше к их концам, от которых должны исходить дополнительные ветви;
7. Ветви должны быть такой же длины, как слово или изображение на них;
8. Использование ассоциативных цветов при работе над картой, можно создать собственный цветовой код для ветвей;
9. Дополнение интеллект-карты выделением, стрелками, соединительными линиями. Это поможет показать ассоциации между подтемами;

10. Учет ясности при расположении ветвей. Располагать их стоит в четко продуманном порядке [2, с. 59].

Так, объемные темы, лекции и конспекты можно изобразить схематически – нарисовать или создать с помощью специальных программ, а эффективность метода основана на том, что итоговый вариант карты повторяет радиантную нейронную структуру мозга.

В качестве основных элементов карты используются:

– центральная фигура, которая ярко передает главный предмет исследования или тему урока (см. Приложение 4);

– массивные ветви, которые отходят от центрального образа. Они представляют ключевые параметры предмета. Автор рекомендует делать их довольно широкими и разноцветными (см. Приложение 5);

– более тонкие веточки второго и третьего уровня. Они обозначают подтемы основных ветвей, которые можно описать термином, словосочетанием или даже условным изображением (см. Приложение 6) [6, с. 2].

## 2.2. Применение интеллект-карт в учебной деятельности

Метод интеллект-карт имеет широкое применение. Например, интеллектуальные карты широко используются в преподавании гуманитарных дисциплин. Так, на уроках истории они помогут структурировать теорию, составить исторический портрет, графически изобразить конкретные события, исторические этапы, выделить ключевые события и явления.

Интеллект-карты на дисциплинах гуманитарного типа позволяют достичь высоких образовательных результатов за счет построения связей между теорией и практическим применением полученных знаний [7].

Кроме того, интеллект-карты легко адаптируются к обучению школьников математическим наукам. Пример их использования в целях преподавания негуманитарных наук описан в статье «Интеллект-карта как средство формирования метапредметных результатов на уроках математики в основной школе» Новиковой Е.О.

Автор данной статьи приводит следующие результаты: «исследование показало, что системное использование интеллект-карт на уроках математики способствует не только структурированию и систематизации учебного материала, но и благоприятно влияет на развитие метапредметных умений обучающихся по работе с информацией» [8, с. 200].

Интересен и опыт внедрения интеллектуальных карт в работе с младшими школьниками. Так, по мнению Унисихиной Г.О., интеллект-карты обладают как преимуществами, так и недостатками, но, тем не менее, показывают свою эффективность в работе с младшими школьниками при создании не только поисково-творческих алгоритмов деятельности, но и других умений [13].

Данные примеры демонстрируют, что технология интеллект-карт обладает широкой областью применения и охватывает как гуманитарные, так и технические области знаний, затрагивая весь возрастной контингент обучающихся.

### 2.3. Программы для создания интеллект-карт.

В данном параграфе предложен анализировать трех бесплатных программ для создания интеллект-карт.

С иллюстрированными примерами готовых интеллект-карт, разработанных в этих программах, можно ознакомиться в приложении к методической разработке (см. Приложение 7).

Среди бесплатных программ для создания интеллектуальных карт, были выделены следующие: Bubbl.us, Coggle, Popplet.

1. Bubbl.us – простой онлайн-инструмент, который подойдет тем, кому для создания интеллект-карты необходим только текст. В бесплатной версии отсутствует функция добавления изображений и прикрепления файлов, но её можно активировать в платной версии.

Программа автоматически выбирает цвета для каждого нового уровня иерархии, элементы свободно перемещаются по рабочему полю. Интеллектуальную карту можно распечатать, скачать в формате JPEG или PNG и поделиться, создав ссылку.

2. Coggle – сервис, позволяющий создавать визуально эстетичные интеллект-карты. В функционале предоставлена возможность добавлять любое количество веток, изменение их цвета и перемещение элементов по рабочей области. Карта сохраняется в форматах PNG или PDF-файла. Для использования Coggle необходима учетная запись в Gmail.

3. Popplet – простой инструмент, обладающий рядом интересных возможностей, с помощью которых можно создавать мультимедийные интеллект-карты. Функционал позволяет добавлять изображения или видео, выделять их цветом, менять размер и перемещать. Доступна функция масштабирования карты. Экспортировать карту можно формате PDF или PNG. Интерфейс англоязычный. Бесплатный доступ позволяет создать не более пяти карт. Для школ предусмотрены групповые скидки при оформлении платных тарифов [14].

### Заключение

В рамках данной методической разработки был проведен анализ научной литературы на тему исследований процесса восприятия школьниками учебного материала на этапе цифрового развития и информатизации общества. Рассмотрено понятие «клиповое мышление», его специфика, достоинства и недостатки.

Результаты анализа привели к заключению о том, что клиповое мышление является неотъемлемой частью современности, так как обусловлено активным использованием школьниками сетевых коммуникаций.

Важный вывод был получен в результате изучения роли визуального канала восприятия в системе обучения, что позволило найти концепцию формирования эффективного метода преобразования учебного материала согласно особенностям развития психики школьников XXI века.

На основе проведенного анализа сформирована методическая разработка «Применение интеллект-карт в условиях цифровой образовательной среды». Данная разработка была представлена в форме ознакомительной презентации на

заседании ГМО психологов 29 марта 2022 года в г. Пятигорске, где каждому из участников предлагалось составить свою интеллект-карту на свободную тему.

#### Список литературы

1. Балева А.А., Николаева Ю.С. Влияние типа восприятия информации человека на память // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2018. №14.
2. Бьюзен, Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления / Т. Бьюзен. – 2-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 199 с.
3. Вороненко Александр Иванович, Терешкова Анастасия Николаевна Адаптация системы образования к «клиповому мышлению» // Эпоха науки. 2020. №24.
4. Гришин А. И., Трофимов Д. А., Чемарев А. П. Особенности восприятия: проблема здоровья // БМИК. 2015. №5.
5. Исаева А.Н. «Клиповое мышление»: психологические дефициты и альтернативы (пространственный фокус) / А.Н. Исаева, С.А. Малахова // Мир психологии. – 2015. – № 4 (84) – С. 177-191
6. Ключникова Н. В., Юрьева С. Ю. Технология использования интеллект-карт на уроках истории в школе // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2022. №1 (61). С-2
7. Кутепова Любовь Ивановна, Кутепов Максим Михайлович, Жидков Алексей Андреевич, Карпова Мария Александровна Создание и использование интеллект-карт в изучении гуманитарных дисциплин // КНЖ. 2021. №3 (36).
8. Новикова Елена Олеговна Интеллект-карта как средство формирования метапредметных результатов на уроках математики в основной школе // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2021. №2.
9. Подласый И. П. Педагогика. 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для студентов вузов. М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2001. 364 с.
10. Потапова Ирина Николаевна, Фатеева Ирина Анатольевна К вопросу о теории обучения, основанной на ведущем канале восприятия, переработки и хранения информации // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №65-3.
11. Семеновских Т.В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде / Т.В, Семеновских // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2014. – № 5 (24). URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/105PVN514.pdf>
12. Тихоновецкая Инга Петровна, Вайндорф-Сысоева Марина Ефимовна Организация учебного сотрудничества в цифровой образовательной среде // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2022. №9. С-27
13. Унисихина Г.О. Создание поисково-творческих алгоритмов деятельности младших школьников на основе языковых интеллект-карт // Инновационная наука. 2021. №1
14. TEACHTECH информационные технологии в образовании: [Электронный ресурс]. URL: <http://teachtech.ru>. (Дата обращения: 26.04.2022).  
Ссылка на web страницу





Центральная фигура, ярко передающая главный предмет исследования или тему урока. Иллюстрация из книги «Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления» Т. Бьюзена



Основные ветви, отходящие от центрального образа. Иллюстрация из книги «Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления» Т. Бьюзена

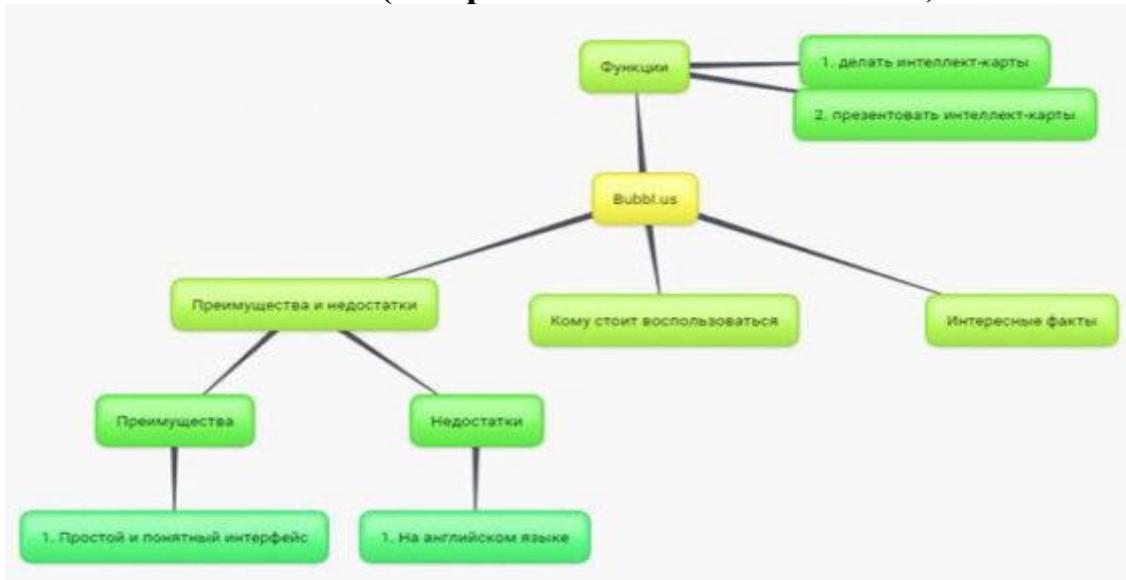


«Побеги» второго и третьего уровня. Иллюстрация из книги «Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления» Т. Бьюзена



## Иллюстрированные примеры интеллект-карт из программ: Bubbl.us, Coggle, Popplet.

### 1. Bubbl.us (изображение с сайта web2me.ru).

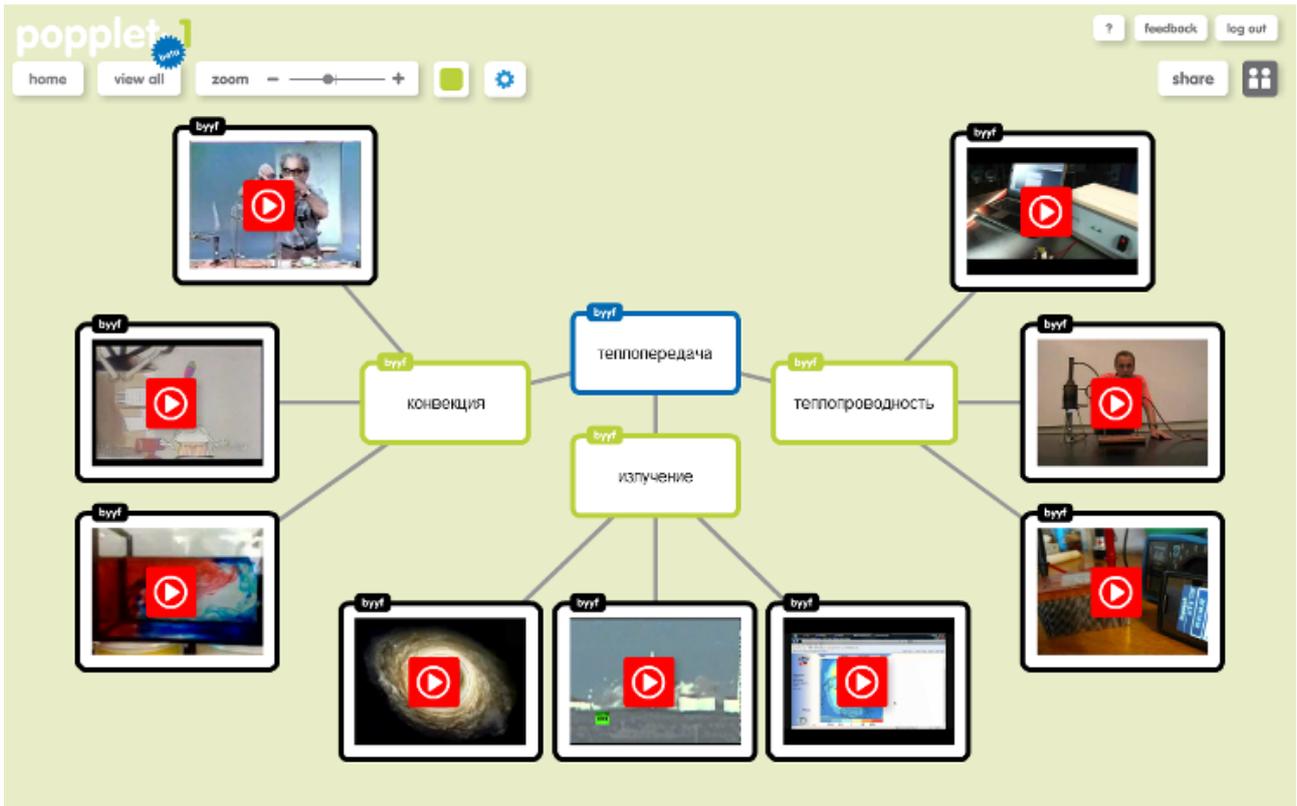


### 2. Coggle (изображение с сайта coggle.it).

coggle  
made for free at coggle.it



### 3. Popplet (изображение с сайта sites.google.com)



## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Аганова Ольга Александровна** – педагог-психолог МБОУ СОШ № 21 с. Обильного им. И.С. Давыдова Георгиевского городского округа Ставропольского края

**Малиночка Анна Викторовна** – педагог-психолог МБОУ СОШ № 1 Изобильненского городского округа Ставропольского края

**Могилевская Юлия Александровна** – педагог-психолог МБОУ СОШ № 8 с. Левокумка Минераловодского городского округа Ставропольского края

**Стародубцева Екатерина Александровна** – педагог-психолог, МБОУ СОШ № 26 г. Пятигорска Ставропольского края

**Хапейшвили София Тенгизовна** – педагог-психолог МБОУ КСОШ № 19 г. Пятигорска Ставропольского края

**Учебное издание**

**Боброва И.А., Королькова Ю.В.**

**ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В ШКОЛЕ:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ**

*Сборник методических разработок*

---

Электронное издание. Подписано в выпуск 26.12.2022.  
Гарнитура «Times New Roman Cyr». Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. 6,33. Уч. изд. 8,99 л. Заказ № 71.

---

Сверстано в редакционно-издательском секторе СКИРО ПК и ПРО  
355006, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189А