

УДК 373.1

DOI: 10.18384/2310-7219-2022-3-43-55

СБЕРЕЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИКТ

Трубникова Г. В.

Школа № 1547

109469, г. Москва, ул. Белореченская, д. 47, корп. 1, Российская Федерация

Аннотация

Актуальность. В условиях цифровизации общего образования и дистанционного обучения с применением ИКТ особо остро встаёт вопрос сбережения социально-психологического здоровья школьника, что вызывает потребность более глубокого изучения процесса учебного труда, особенностей обучающегося и поиска эффективных подходов решения данной проблемы.

Цель. Разработать рекомендации для родителей, направленные на сбережение социально-психологического здоровья их детей в условиях дистанционного обучения в системе общего образования.

Методы исследования. Методы теоретического исследования – анализ, сравнение, обобщение. Методы эмпирического исследования – анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта. Методы математико-статистической обработки данных – метод сравнения величин.

Научная новизна / теоретическая и/или практическая значимость. Процесс дистанционного обучения во время карантина в школе с применением цифровых технологий будет эффективным и экологичным, если изучить, проанализировать и обобщить опыт научно-методической работы дистанционного обучения с применением цифровых технологий, подготовить рекомендации для учителей, родителей и учащихся средней школы и обучить продуктивно и экологично работать в новых условиях (объяснить, как организуются уроки, осуществляется обратная связь, выполняются самостоятельная работа и домашние задания, учитываются основные особенности режима труда и отдыха, обеспечивается профилактика заболеваний учащихся, осуществляется профилактика утомления и переутомления). Практическая значимость работы заключается в том, что в ней представлены рекомендации для родителей, направленные на сбережение социально-психологического здоровья их детей в условиях дистанционного обучения в системе общего образования. Данные рекомендации содержат: гигиену учебного труда и отдыха; социально-психологические рекомендации; дидактические рекомендации; воспитательные рекомендации.

Результаты исследования. В ходе исследования были получены следующие результаты: выявлены особенности обучения школьников в условиях дистанционного обучения с применением ИКТ; установлено, что дистанционная форма обучения оказывает существенное влияние на социально-психологическое здоровье школьников; рассмотрен продуктивный опыт дистанционного обучения с применением цифровых технологий; выявлены основные условия успешности такого обучения; раскрыты основные трудности в дистанционном обучении для родителей и учащихся; определены способы их преодоления; рассмотрены компетенции по обучению в новых условиях и созданы на их основе рекомендации для повышения квалификации учителей в помощь учащимся и их родителям.

Выводы. Изучение процесса учебного труда ребёнка в условиях дистанционного обучения с применением ИКТ-методов, включённого наблюдения и анализ научных источников по теме исследования и личных наблюдений позволяет нам сделать следующие выводы. Во вре-

мя дистанционного обучения родителям следует обратить особое внимание на следующие аспекты. 1. Необходимо соблюдение гигиены учебного труда. 2. Необходимо чутко следить за психологическим комфортом ребёнка. 3. Нужно овладеть технической стороной процесса дистанционного обучения и обучить ребёнка всем необходимым навыкам. 4. Следует уделить внимание развитию у ребёнка таких личностных качеств, как самоконтроль, дисциплина, ответственность, работоспособность.

Ключевые слова: организация, социально-психологическое здоровье, дистанционное обучение, воспитание, информационно-коммуникационные технологии

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING WITH THE USE OF ICT

G. Trubnikova

School no. 1547

ul. Belorechenskaya, 47/1, Moscow 109469, Russian Federation

Abstract

Relevance. In the conditions of digitalization of secondary education and distance learning with the use of ICT, the issue of saving the socio-psychological health of a student is particularly acute, which causes the need for a deeper study of the student's educational work process and the search for effective approaches to solving this problem.

Aim of the work is to study the process of educational work of a child in the conditions of distance learning, to analyze, summarize and formulate recommendations for improving the effectiveness of education and saving the socio-psychological health of schoolchildren.

Methodology. Methods of theoretical research – analysis, comparison, generalization; methods of empirical research – questionnaire, study and generalization of pedagogical experience; methods of mathematical and statistical data processing – method of comparing quantities.

Scientific novelty / theoretical and / or practical significance. The process of distance learning with the use of digital technologies during the quarantine at school will be effective and environmentally friendly if the experience of scientific and methodological work of distance learning with the use of digital technologies is studied, analyzed and summarized; recommendations for teachers, parents and students of comprehensive school are prepared, and students are taught to work productively and environmentally friendly in new conditions (how lessons are organized, feedback is provided, independent work and homework are performed, the main features of the work and rest regime are taken into account, prevention of diseases of students is provided, prevention of fatigue and overwork is carried out). The practical significance of the work lies in the fact that it presents recommendations for parents aimed at preserving the socio-psychological health of their children in the conditions of distance learning in the secondary education system. These recommendations contain: hygiene of educational work and recreation; socio-psychological recommendations; didactic recommendations; educational recommendations.

Results. In the course of the study, the following results were obtained: the features of teaching schoolchildren in the conditions of distance learning with the use of ICT are revealed; it has been established that distance learning has a significant impact on the socio-psychological health of schoolchildren; the productive experience of distance learning with the use of digital technologies is considered; the main conditions for the success of such training are identified; the main difficulties in distance learning for parents and students are revealed; ways to overcome them are identified; competencies for learning in new conditions are considered and recommendations for improving the skills of teachers, to help students and their parents are created on their basis.

Conclusions. The study of the process of educational work of a child in the conditions of distance learning with the use of ICT by the method of included observation and the analysis of scientific sources on the topic of research and personal observations allows us to draw the following conclusions. During distance learning, parents should pay special attention to the following aspects. 1. It is necessary to observe the hygiene of educational work. 2. It is necessary to sensitively monitor the psychological comfort of the child. 3. To master the technical side of the distance learning process and teach the child all the necessary skills. 4. Pay attention to the development of such personal qualities in a child as self-control, discipline, responsibility, efficiency.

Keywords: organization, socio-psychological health, distance learning, education, information and communication technologies

ВВЕДЕНИЕ

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) интенсивно входили в нашу жизнь последнее десятилетие. В толковом словаре по информационному обществу и новой экономике ИКТ определяется как «совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах её пользователей»¹. Все государственные службы, в том числе здравоохранение и социальное обеспечение, «вышли в сеть». Образование не осталось в стороне. Во всём мире началась цифровизация образования. Оцифровали многие учебные пособия, некоторые учебные заведения организовали интернет-площадки для трансляции лекций. Программисты разработали множество учебных платформ и приложений для студентов и преподавателей [10].

В школах полностью отказались от бумажных дневников и журналов, появились мобильные приложения электронного дневника. У нас в стране разработали электронные банки ресурсов для проведения уроков, такие как РЭШ (Российская электронная школа) и МЭШ (Московская электронная школа), которые содержат

обучающие видеоролики, интерактивные развивающие упражнения и тесты, целые сценарии уроков к определённым учебникам, разработанные самими учителями. В связи с этими изменениями учителям пришлось повышать свою ИКТ-компетенцию: многие педагогические вузы разработали курсы повышения квалификации, обучающие преподавателей использовать все эти новые цифровые ресурсы.

Но и дети сейчас стали другими. Доступность гаджетов и интернета с самого раннего возраста изменила психику ребёнка [11]. «Современные дети отличаются повышенной возбудимостью и гиперактивностью; у них – повышенная потребность к восприятию информации...» [4]. С одной стороны, у современных детей сохранилась способность постигать знания с помощью деятельности, но внимание стало более поверхностным (как сейчас говорят, «клиповым»), они лучше воспринимают визуальный ряд, нежели аудиальный [5]. «Если посмотреть со стороны анализа информации, то обладатель клипового мышления оперирует только смыслами фиксированной длины и не может работать с семиотическими структурами произвольной сложности. Внешне это проявляется в том, что человек не может длительное время сосредотачиваться на какой-либо информации, и у него снижена способность к анализу»². Такое мышление вырабатыва-

¹ Информационно-коммуникационные технологии [Электронный ресурс] // Толковый словарь по информационному обществу и новой экономике. URL: http://information_society.academic.ru/143/ Информационно-коммуникационные технологии (дата обращения: 17.04.2022).

² Фельдман А. Б. Клиповое мышление. [Электронный ресурс]. URL: https://ai-news.ru/2017/05/aleksandr_feldman_klipovoe_myshlenie.html (дата обращения: 17.04.2022).

ется при потреблении информации через интернет в виде мозаики, сиюминутное восприятие и эмоциональный отклик [12]. Влияние цифровизации на когнитивные процессы и социально-психологическое здоровье школьников сейчас недостаточно изучено. В новых условиях встают проблемы организации образовательного процесса как целенаправленного взаимодействия педагогов и учащихся, которое направлено на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач¹.

В данных условиях особо остро встает проблема сбережения социально-психологического здоровья всех субъектов образовательных отношений. Образовательный процесс и профессиональная деятельность учителя носят созидательный характер. Важным становится не только ответственное отношение родителей к здоровью ребёнка, но и здоровьесозидающая субъектная позиция учителя к ученику, проявляющаяся в здоровьесозидающей деятельности. Особо подчёркивается, что «здоровьесозидательный контент смылосозидательного континуума профессиональной деятельности учителя включает гуманистическую позицию, реализуемую во взаимодействии учителя со всеми субъектами образовательного процесса, в первую очередь, в отношении к человеку, его жизни и здоровью как к наивысшей ценности» [8, с. 277].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В связи с внедрением дистанционного обучения в общем образовании возникла необходимость изучить и объяснить закономерности и механизмы дистанционного обучения с применением информационных и коммуникационных технологий, чтобы этот процесс стал управляемым и продуктивным. При этом необходимо максимально учесть или соз-

дать правила гигиены труда как школьников, так и учителей. Важно помочь родителям учащихся определиться с их ролью в этом процессе.

Цель работы:

- выявить особенности обучения школьников в условиях дистанционного обучения с применением ИКТ;
- установить, что дистанционная форма обучения оказывает существенное влияние на социально-психологическое здоровье школьников;
- рассмотреть продуктивный опыт дистанционного обучения с применением цифровых технологий;
- выявить основные условия успешности такого обучения;
- раскрыть основные трудности в дистанционном обучении для родителей и учащихся;
- определить способы их преодоления;
- рассмотреть компетенции по обучению в новых условиях и создать на их основе рекомендации для повышения квалификации учителей в помощь учащимся и их родителям.

Задачи исследования:

- рассмотреть продуктивный опыт дистанционного обучения с применением цифровых технологий;
- выявить основные условия успешности такого обучения;
- установить основные трудности в дистанционном обучении для родителей и учащихся;
- определить способы их преодоления;
- охарактеризовать компетенции по обучению в новых условиях и создать на их основе рекомендации для повышения квалификации учителей в помощь учащимся и их родителям.

Методология и методы исследования.

В нашем исследовании мы опирались на *методологию*:

- аксиологического подхода, «развивающую управление педагогическим коллективом к выстраиванию здоровьес-

¹ Шамова Т. И., Третьяков П. И., Капустин Н. П. Управление образовательными системами: учебное пособие для вузов. Москва: Владос, 2002. С. 100.

созидающей деятельности на ценностных основаниях, фундаментом которых является здоровье как стратегическая ценность и компонент ценностного ядра организационной культуры общеобразовательной организации» [6, с. 185];

– системного подхода, направленного на рассмотрение всех субъектов учебного процесса в их взаимосвязи и взаимодействии в условиях здоровьесберегающей образовательной деятельности. Отмечается, что «системный подход направлен на гармонизацию, интеграцию и обогащение ценностных полей целостной организационной системы» [7, с. 431].

– деятельностного подхода, позволяющего рассмотреть образовательный процесс как здоровьесберегающую деятельность;

– здоровьесозидательного подхода. В. Е. Цибульниковой в Концепции ценностно-ориентированного управления образовательной организацией обосновывается «здоровьесозидательный подход к управлению педагогическим коллективом общеобразовательной организации, комплексно вбирающий в себя методологию аксиологического, системного, опережающего, нормативно-правового, проблемно-функционального (процессного), мотивационного, системно-деятельностного, деятельностного, программно-целевого, ресурсного, научно-исследовательского, информационного, человекоцентристского, адаптивного, акмеологического и компетентностного подходов» [6, с. 168].

Методы исследования:

– методы теоретического исследования – анализ, сравнение, обобщение;

– методы эмпирического исследования – анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта;

– методы математико-статистической обработки данных – метод сравнения величин;

– наблюдение и естественный эксперимент, контент-анализ. Для реализации поставленной цели был проведён анализ

имеющихся практик применения цифровых образовательных технологий во время дистанционного обучения в школе. Особое внимание уделено освещению трудностей, связанных с дистанционным обучением и их преодолению. Проанализирован опыт применения дистанционного обучения в общеобразовательной школе.

Пандемия коронавируса поставила общество перед необходимостью внедрения дистанционного обучения в школах. «Понятие “дистанционное обучение” (ДО) в российском образовании появилось в самом конце XX в. благодаря работам Е. С. Полат, А. А. Андреева». Профессор Е. С. Полат даёт определение дистанционному обучению как «самостоятельной форме обучения, при которой взаимодействие учителя и учащихся, учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), реализуемые специфичными средствами интернет-технологий или других интерактивных технологий»¹.

Дистанционное обучение имеет ряд преимуществ: экономия времени на дороге (если школа находится не в шаговой доступности), комфортная домашняя обстановка (если позволяют жилищные условия, например, три ребёнка в одной комнате – это уже не комфортные условия), возможность выполнять задания в собственном темпе, не отвлекаясь на вертящихся одноклассников (если ребёнок сосредоточен на учёбе), можно слушать объяснения учителя даже при плохом самочувствии, лёжа в постели (не возникнет пробелов в изучении новых тем), освоение школьниками новых информационных технологий, при этом появляется возможность позавтракать в любое удобное время, а не спешить на

¹ Вайндорф-Сысоева М. Е., Грязнова Т. С., Шитова В. А. Методики дистанционного обучения: учебное пособие. Москва: Юрайт, 2022. С. 12.

перемене в столовую, чтобы за 10 минут проглотить завтрак. Но наряду с этим, существует множество сложностей.

Педагоги, родители и учащиеся сталкиваются с рядом трудностей при дистанционном обучении, которые преодолимы при грамотной организации этого процесса. По определению Т. И. Шаповой «организация – это деятельность субъекта (объекта) управления по формированию и регулированию определённой структуры организационных взаимодействий посредством совокупности способов, средств и воздействий, необходимых для эффективного достижения целей»¹.

Организация исследования и ход работы.

Выборка исследования составила 114 человек (100%), из которых:

- родителей – 77 человек (66%);
- учителей – 37 человек (34%).

База исследования:

Исследование проводилось в 2020–2022 гг. на базе МБОУ «Гимназия № 4», МБОУ «Лицей №2», МБОУ «Лицей № 6 Парус» г. Дзержинского, «МБОУ Дмитровская СОШ № 10» Московской области; ГБОУ «Школа № 1547», ГБОУ «Школа им. А. Боровика», ГБОУ «Школа № 1034», ГБОУ «Школа № 1420», ГБОУ «Школа № 1987» г. Москвы среди учащихся 5–11 классов.

На первом этапе был проведён опрос среди учителей, в котором были рассмотрены следующие вопросы:

1. Своевременность подключения к уроку учеников.
2. Использование учащимися камеры / микрофона для ответов на уроке.
3. Умение учащихся сконцентрироваться на материале урока / следить за ходом урока.
4. Активность учеников на уроке / ответы на вопросы учителя.
5. Своевременность выполнения домашнего задания.

6. Количество учащихся, не самостоятельно выполняющих домашние задания (помощь родителей, ГДЗ, ответы в интернете).

7. Доступность учащихся к оргтехнике (принтеру) дома.

8. Умение учащихся подключаться к уроку самостоятельно.

9. Умение учащихся выполнять электронные домашние задания (справляться с электронными тестами, переходить по ссылкам).

10. Умение учащихся прикреплять выполненные домашние задания в электронном дневнике / отсылать их учителю.

На втором этапе провели опрос среди родителей обучающихся, в котором были рассмотрены следующие вопросы:

1. Своевременность подключения к уроку учеников.

2. Использование учащимися камеры/микрофона для ответов на уроке.

3. Умение учащихся сконцентрироваться на материале урока / следить за ходом урока;

4. Активность учеников на уроке (способность отвечать на вопросы учителя);

5. Своевременность выполнения домашнего задания;

6. Количество учащихся, не самостоятельно выполняющих домашние задания (помощь родителей, ГДЗ, ответы в интернете).

7. Доступность учащихся к оргтехнике (принтеру) дома.

8. Умение учащихся подключаться к уроку самостоятельно.

9. Умение учащихся выполнять электронные домашние задания (электронные тесты, переходить по ссылкам).

10. Умение учащихся прикреплять выполненные домашние задания к электронному дневнику / отсылать их учителю.

11. Наличие жалоб на самочувствие во время дистанционного обучения у вашего ребёнка (резь в глазах / покраснение глаз, ухудшение зрения, боли в спине, увеличение/снижение веса, проблемы со сном);

¹ Шамова Т. И., Третьяков П. И., Капустин Н. П. Управление образовательными системами: учебное пособие для вузов. Москва: Владос, 2002. С. 43.

12. Появление следующих состояний (появление усталости, раздражительности; проблемы с концентрацией при выполнении учебной деятельности, ухудшение памяти);

13. Наличие затруднений с собранностью / рассредоточенностью у ребёнка (невозможность вовремя проснуться, нежелание принимать участие в учебной деятельности (неиспользование на уроке камеры, микрофона, игнорирование вопросов, отвлечение на уроке на игры или другие занятия, отсутствие желания выполнять классную работу на уроке, прокрастинация учебной деятельности));

14. Преимущества дистанционного обучения (например, экономия времени, которое обычно тратилось на дорогу, психологический комфорт (ребёнок не испытывает стресс при общении с учителем / одноклассниками), режим питания (есть время для полноценного завтрака / обеда), контроль обучения (для родителей, которые находятся дома), отдых в тишине между уроками).

На третьем этапе был проведён анализ ответов среди опрошенных.

На заключительном этапе – разработаны рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 / Table 1

Таблица сравнения ответов родителей и учителей в % / Table comparing answers of parents and teachers in %

Вопросы	Оценка учителей				Оценка родителей			
	0–25	5–50	0–75	75–100	0–25	25–50	50–75	75–100
1. Своевременность подключения к уроку учеников	5,5	24,3	29,7	40,5	1,3	22,1	55,8	20,8
2. Использование учащимися камеры/микрофона для ответов на уроке	21,6	27	29,8	21,6	10,4	26	31,1	32,5
3. Умение учащихся сконцентрироваться на материале урока/следить за ходом урока	24,3	32,5	29,7	13,5	16,9	39	29,8	14,3
4. Активность учеников на уроке/ответы на вопросы учителя	21,6	27	29,8	21,6	20,8	35,1	26	18,1
5. Своевременность выполнения домашнего задания	16,2	32,4	27	24,4	3,9	16,9	45,5	33,7
6. Количество учащихся, не самостоятельно выполняющих домашние задания (помощь родителей, ГДЗ, ответы в интернете)	32,4	32,4	13,6	21,6	27,3	32,4	27,3	13
7. Доступность учащихся к оргтехнике (принтеру) дома	29,7	32,4	29,7	8,2	26	6,5	11,7	55,8
8. Умение учащихся подключаться к уроку самостоятельно	5,4	13,5	27	54,1	3,9	9,1	15,6	71,4
9. Умение учащихся выполнять электронные домашние задания (электронные тесты, переходить по ссылкам)	8,2	10,8	40,5	40,5	3,9	10,4	27,3	58,4
10. Умение учащихся прикреплять выполненные домашние задания к электронному дневнику/отсылать их учителю	10,8	10,8	35,2	43,2	7,8	11,7	26	54,5

Согласно данным, представленным в таблице 1, показатели, относящиеся к самоконтролю учащихся, различаются между группами опрошенных на 10–20%. Из этого следует, что подростки, обладая техническими возможностями и выработанными навыками, иногда демонстрируют отсутствие и того, и другого.

Кроме того, во время дистанционного обучения наблюдались следующие негативные проявления физического, психического и психологического здоровья респондентов, в %:

1. Резь в глазах / покраснение глаз – 24,7.
2. Ухудшение зрения – 41,6.
3. Боли в спине – 40,3.
4. Увеличение / снижение веса – 26.
5. Проблемы со сном (трудность с засыпанием, нарушение сна, тяжело просыпается) – 39.
6. Снижение внимания или рассеянность внимания – 44,2.
7. Раздражительность – 45,5.
8. Сложность сконцентрироваться при выполнении учебной деятельности – 44,2.
9. Ухудшение памяти – 15,6.
10. Появление усталости – 46,8.
11. Невозможность вовремя проснуться – 31,2.
12. Нежелание принимать участие в учебной деятельности (использовать на уроке камеру, микрофон, отвечать на вопросы) – 55,8.
13. Отвлечение на уроке на игры или другие занятия – 57,1.
14. Отсутствие желания выполнять классную работу на уроке – 33,8.
15. Прокрастинация учебной деятельности (откладывание на потом) – 33,8.

Несмотря на возникшие проблемы, родители назвали основные преимущества дистанционного обучения, в %:

1. Экономится время на дорогу – 57,1.
2. Психологический комфорт (ребёнок не испытывает стресс при общении с учителем / одноклассниками) – 13.
3. Режим питания (есть время для полноценного завтрака / обеда) – 39.

4. Контроль обучения (для родителей, которые находятся дома) – 7,8.

5. Отдых в тишине между уроками – 20,8.

6. Никаких – 3,9.

Рекомендации.

Несмотря на то, что образовательные организации следуют чётким правилам СанПиН, необходимо на родительском собрании уделять внимание вопросам культуры здоровья субъектов образовательного процесса и организации учебного времени детей с учётом риска их социально-психологического здоровья:

1. Гигиена учебного труда и отдыха в новых условиях. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 г. № 28 в п. 2.10.2.¹ определяют время работы с компьютером на уроке от 20 до 35 минут, в зависимости от возраста учащихся. При этом должна проводиться гимнастика для глаз и физкультминутки (физические упражнения) для профилактики нарушения осанки. В условиях дистанционного обучения родителям необходимо научить детей выполнять простейшие упражнения для снятия напряжения с глаз и разминку для рук и спины. Необходимы просветительские беседы с детьми о пользе упражнений, режиме дня и здоровом образе жизни. Ранний отход ко сну (не позже 22:30) является залогом бодрости на целый день. Качество питания также важно в условиях дистанционного

¹ Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf (дата обращения: 17.04.2022).

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566085656?marker=656010> (дата обращения: 17.04.2022).

обучения и пониженной двигательной активности. Следует уменьшить употребление высококалорийных мучных и сахаросодержащих продуктов (сладостей, выпечки) и увеличить употребление овощей и фруктов (для улучшения мозговой активности), исключить перекусы между приёмами пищи (так как продукты находятся в непосредственном доступе, это может быть проблемой). После уроков необходима прогулка на свежем воздухе для отдыха перед выполнением домашнего задания. По возможности, включить в режим дня занятия спортом (поездки на велосипеде, бег, плавание и т. д.). Постараться минимизировать использование гаджетов в свободное время в связи с тем, что и так в течение дня ребёнок работает на компьютере.

2. Социально-психологические рекомендации. В настоящее время досконально не изучено влияние цифровых технологий на человеческий организм. Одни исследования находят связь между временем использования гаджетов и уровнем тревоги и стресса. Но другие исследования не показывают строгую корреляцию между, например, депрессией и использованием социальных сетей. Хотя количество времени, которое люди тратят на социальные сети, также влияет на уровень тревоги. Это относится к людям, «постоянно проверяющим» гаджеты и реакции, сообщения в соцсетях. Сейчас стала нормой не только для нового поколения, но и для всех активных взрослых людей, проверка своих смартфонов – это первое, что делается утром, проснувшись, и последнее, что делают люди ночью перед сном [1, с. 55]. Это, прежде всего, связано с последствиями цифровизации всех сфер жизни людей. Социальное здоровье человека напрямую зависит от его успешной социализации.

Профессор А. В. Мудрик даёт определение социализации как «усвоения и воспроизводства культурных ценностей и социальных норм, а также самоизменения и самореализации в том обществе, в

котором он живёт»¹. Таким образом, социализация – это не только процесс интеграции индивида в социальную систему, но и овладение её социальными нормами, правилами и ценностями, позволяющими ему успешно функционировать в обществе. Во время онлайн-уроков, кроме нагрузки на физическое здоровье, появляется и угроза для психического здоровья. Отсутствие живого диалогического общения с учителем и сверстниками наносит урон речевым функциям и мышлению (т. к. это взаимосвязанные процессы) [2]. Человек – существо социальное. Подростки нуждаются в общении, обмене мнениями, эмоциями, возможностью показать себя, поучиться у других. Однообразие обстановки также действует угнетающе. Анкетирование, проведённое среди студентов во время дистанционного обучения 2020 г. [3], выявило такие трудности, как снижение мотивации, потерю интереса к обучению, креативности, откладывание выполнения задания (прокрастинация), трудности в понимании и выполнении задания при отсутствии личного контакта с педагогом, недостаток компьютерной грамотности, трудности технического характера. В связи с этим, следует повышать мотивацию ребёнка, проводить беседы, возможно, помогать овладевать навыками поиска информации самостоятельно, контролировать выполнение домашних заданий.

3. Дидактические рекомендации. В условиях дистанционного обучения большая нагрузка по организации рабочего места ложится на плечи родителей. В первую очередь это техническое оснащение рабочего места школьника. Для обучения необходимо иметь ноутбук или компьютер с микрофоном и наушниками, естественно, необходимо наличие интернета. В крайнем случае, подойдёт смартфон с мобильным интернетом (что очень вы-

¹ Мудрик А. В. Социальная педагогика: учебник для студенческих учреждений высшего профессионального образования. 8-е изд., перераб. и доп. Москва: Академия, 2013. С. 3.

ручает, если возникают проблемы с проводным интернетом). Желательно также иметь принтер для распечатки домашнего задания (в связи с тем, что учащемуся и так большую часть времени приходится проводить за монитором, задания лучше решать с печатной страницы). Важно обучить ребёнка пользоваться интернетом и необходимыми сайтами и приложениями, скачать эти приложения на компьютер и мобильный телефон. Научить пользоваться электронной почтой, создать аккаунт для школьника, установить приложение электронной почты также на смартфон. Зарегистрировать учащегося во всех этих приложениях, и разместить логины и пароли в доступном месте, возможно, записать всё вместе в блокнот.

Записать также контакты электронной почты или номера телефонов (в зависимости от того, куда просит конкретный педагог выслать выполненную домашнюю работу: на электронную почту, WhatsApp, ВКонтакте или другие мессенджеры) учителей-предметников с их именами: для переписки с учителем и пересылки домашней работы необходимо научить вежливому обращению к педагогу (зачастую дети забывают имена учителей при длительном отсутствии в школе). Вместе с ребёнком отработать процесс отправки домашнего задания: сфотографировать на телефон, прикрепить фото к письму учителю; либо отправить на почту себе, а уже с компьютера прикрепить файл к электронному дневнику. Всё это не сложно, но требует хорошего навыка работы с электронными устройствами. Если ребёнок маленький и не владеет в полной мере подобными навыками, родителям придётся взять на себя техническую сторону этого процесса. Часто учителя используют различные образовательные сайты, на которых размещены задания, на них также необходима регистрация с помощью электронной почты ребёнка.

4. Воспитательные рекомендации. Воспитание здоровой личности являет-

ся основной целью «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»¹. Стратегия ориентирована на создание условий воспитательной деятельности (развитие социальных, культурных, спортивных институтов, поддержание семей, повышения уровня психолого-педагогической поддержки и др.). «Воспитание – это относительно осмысленное и более или менее целенаправленное и планомерное взращивание человека в соответствии со спецификой целей и ценностей организаций и групп, в которых оно осуществляется»². При традиционном обучении часть воспитательного процесса осуществляет школа и педагоги. «Известно, что воспитание может иметь место только в процессах диалогического общения и взаимодействия субъектов образовательной деятельности...» [3, с. 13]. В школьной среде дети, общаясь между собой и с учителями, усваивают нравственные нормы, учатся новым технологическим навыкам. Во время дистанционного обучения весь груз воспитательной деятельности ложится на «плечи семьи». Но родители в основном весь день проводят на работе, что затрудняет выполнение поставленных задач. Несмотря на это, качество обучения зависит от воспитания личности. Конечно, невозможно говорить о школьнике как о сформировавшейся личности, но базовые принципы должны быть ребёнком усвоены.

В современном обществе ребёнок редко растёт самостоятельным. В связи с этим дети растут несколько безответственными с расчётом на то, что родители обо всём позаботятся. Начиная от бытовых вещей (пользование электроприборами, приготовление еды, уход за

¹ Распоряжение Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL:<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf> (дата обращения 17.04.2022).

² Мудрик А. В. Социальная педагогика: учебник для студенческих учреждений высшего профессионального образования. 8-е изд., перераб. и доп. Москва: Академия, 2013. С. 18.

собственными вещами) и заканчивая школой (контроль домашнего задания, помощь в выполнении, электронный дневник) ребёнок всё время находится под непрерывной опекой. И здесь дело не в опасности электроприборов или сложности гаджетов. Здесь имеет большое значение изменившийся менталитет: мы стали ближе к детям эмоционально, хотя они этого или нет. Если обратиться к классикам, то 100 лет назад 5–8 летние дети ходили в лес за хворостом, убирались в избе, топили печь и варили в ней еду. Никому и в голову не придёт требовать подобного от ребёнка в таком возрасте. Но и полные физической силы подростки, зачастую не могут применить её продуктивно.

Для эффективного дистанционного обучения необходимы следующие качества личности: самоконтроль, дисциплина, ответственность, работоспособность. Труд является одним из ключевых средств воспитания человека в педагогической системе А. С. Макаренко. Он считал, что труд должен доставлять ребёнку радость, в области труда не следует применять поощрение или наказание, достаточно признания хорошей работы¹. Такое отношение также прививается воспитанием, отношением к труду в семье. Безусловно, все качества личности воспитываются личным примером и вовлечённостью всех членов семьи. Самоконтроль и ответственность «произрастают» только из доверия и из делегирования различных домашних обязанностей ребёнку в семье.

Выводы. 1. Изучен продуктивный опыт дистанционного обучения с применением цифровых технологий. 2. Выделены основные условия успешности такого обучения. 3. Изучены основные трудности в дистанционном обучении для родителей и учащихся и определены способы их преодоления. 4. Обобщены компетенции по обучению в новых условиях и созданы на их основе рекомендации для

¹ Макаренко А. С. О воспитании. Москва: Политиздат, 1988. С. 68.

повышения квалификации учителей, в помощь учащимся и их родителям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При рассмотрении продуктивного опыта дистанционного обучения с применением цифровых технологий были:

- выявлены основные условия успешности такого обучения;
- установлены основные трудности в дистанционном обучении для родителей и учащихся;
- определены способы их преодоления;
- охарактеризованы компетенции по обучению в новых условиях и созданы на их основе рекомендации для повышения квалификации учителей, в помощь учащимся и их родителям.

Изучение процесса учебного труда ребёнка в условиях дистанционного обучения с применением ИКТ методов включённого наблюдения и анализ научных источников по теме исследования и личных наблюдений позволяет нам сделать следующие выводы. Во время дистанционного обучения родителям следует обратить особое внимание на следующие аспекты. 1. Необходимо соблюдение гигиены учебного труда. 2. Необходимо чутко следить за психологическим комфортом ребёнка. 3. Овладеть технической стороной процесса дистанционного обучения и обучить ребёнка всем необходимым навыкам. 4. Уделить внимание развитию у ребёнка таких личностных качеств, как самоконтроль, дисциплина, ответственность, работоспособность.

Как уже было сказано выше, дистанционное обучение имеет как свои плюсы, так и минусы. Всё зависит от отношения учителей, детей и родителей к такому обучению. Имеют также значение психологическая готовность всех участников образовательного процесса, мотивация и самодисциплина. Использование ИКТ для организации ДО в деятельности учителя – «это неотъемлемая часть его компетентности, а не умение, которое может

быть, а может – и не проследиваться» [9]. В настоящее время в школах существует практика помещения на дистанционное обучение отдельных классов на одну неделю, что даёт небольшую психологическую разгрузку учащимся. Во время карантина 2020 г. и дети, и родители приобрели хо-

рошие навыки работы с ИКТ, что в настоящее время снимает дополнительное психологическое напряжение в семье. Но воспитание высоких личностных качеств учащихся также остаётся актуальным.

Статья поступила в редакцию 21.04.2022

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили Р. Н., Ануфриев А. Ф., Бутовская Е. В. Когнитивная и мотивационно-смысловая сферы личности. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. 194 с.
2. Вербицкий А. А. Единство обучения и воспитания в контекстном образовании // Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательный и социальный контекст: материалы международной конференции / Москва, 13–15 декабря 2019 г. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. С. 11–16.
3. Гейжан Н. Ф., Симакова Т. А. Дистанционное обучение в аспекте психологии труда преподавателей и обучающихся // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3 (87). С. 227–233. DOI: 10.35750/2071-8284-2020-3-227-233.
4. Горлова Н. А. Современные дети и педагогические стратегии их развития // Современные тенденции развития начального и эстетического образования: сборник статей Международной научно-практической конференции, посвящённой 60-летию факультета начального и музыкального образования / Могилев, 28 марта 2019 г. Могилев: Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2019. С. 3–5.
5. Горлова Н. А., Воронова А. А. Дидактические основы системно-деятельностного подхода в общем образовании // Актуальные проблемы педагогики и психологии: вызовы XXI века: сборник научных трудов / под ред. Е. И. Артамоновой, Г. Г. Еркибаевой, Л. П. Илларионовой. Москва: Перспектива, 2020. С. 358–362.
6. Цибульникова В. Е. Конвергенция, интеграция и синергизм как методологическая триада ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления педагогическим коллективом // Преподаватель XXI век. 2018. № 2-1. С. 168–189.
7. Цибульникова В. Е. Ценностно-ориентированное управление педагогическим коллективом общеобразовательной организации // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 2 (47). С. 429–434. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.205.
8. Цибульникова В. Е., Федорова Е. Н. Смыслосозидательный континуум профессиональной деятельности учителя // Казанский педагогический журнал. 2015. № 6. С. 275–278.
9. Шитова В. А. Организация обучения в высшей школе с применением дистанционных образовательных технологий // Вестник Московского государственного областного университета. 2012. № 3. С. 28–34.
10. Norton P. Computer Potential and Computer Educators: A Proactive View of Computer Education // Educational Technology. 1983. Vol. 23. № 10. P. 25–28.
11. Palfrey J., Gasser U. Born Digital. Understanding the first generation of digital natives. New York: Basic books, 2008. 288 p.
12. Wuttke E., Seifried J. From Diagnostics to Learning Success // Proceedings in Vocational Education and training. Amazon independent publishing, 2013. P. 222–240.

REFERENCES

1. Abramishvili R. N., Anufriev A. F., Butovskaya E. V. *Kognitivnaya i motivacionno-smyslovaya sfery lichnosti* [Cognitive and motivational-semantic spheres of personality]. Moscow, Moscow State Pedagogical University, 2020. 194 p.
2. Verbickij A. A. [The unity of teaching and upbringing in contextual education]. In: *Fundamental'nye i prikladnye problemy pedagogiki i psihologii v obrazovatel'nyj i social'nyj kontekst: materialy mezhdunarodnoj konferencii / Moskva, 13–15 dekabrya 2019 g.* [Fundamental and applied problems of pedagogy and psychology in the educational and social context: materials of the international conference / Moscow, December 13–15, 2019]. Moscow, Moscow State Pedagogical University Publ., 2020, pp. 11–16.

3. Gejzhan N. F., Simakova T. A. [Distance learning in the aspect of the psychology of work of teachers and students]. In: *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2020, no. 3 (87), pp. 227–233. DOI: 10.35750/2071-8284-2020-3-227-233.
4. Gorlova N. A. [Modern children and pedagogical strategies for their development]. In: *Sovremennye tendencii razvitiya nachal'nogo i esteticheskogo obrazovaniya: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchyonnoj 60-letiyu fakul'teta nachal'nogo i muzykal'nogo obrazovaniya / Mogilev, 28 marta 2019 g.* [Modern trends in the development of primary and aesthetic education: Collection of articles of the International scientific and practical conference dedicated to the 60th anniversary of the Faculty of Primary and Musical Education / Mogilev, March 28, 2019]. Mogilev, Mogilev State University named after A. A. Kuleshov Publ., 2019, pp. 3–5.
5. Gorlova N. A., Voronova A. A. [Didactic foundations of the system-activity approach in general education]. In: Artamonova E. I., Erkibaeva G. G., Illarionova L. P., eds. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psihologii: vyzovy XXI veka: sbornik nauchnyh trudov* [Actual problems of pedagogy and psychology: challenges of the XXI century: collection of scientific papers]. Moscow, Perspektiva Publ., 2020, pp. 358–362.
6. Tsibuľnikova V. E. [Convergence, integration and synergy as a methodological triad of value-oriented health-creating management of the teaching staff]. In: *Prepodavatel' XXI vek* [Lecturer XXI century], 2018, no. 2-1, pp. 168–189.
7. Tsibuľnikova V. E. [Value-oriented management of the teaching staff of a secondary educational organization]. In: *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Right], 2019, no. 2 (47), pp. 429–434. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.205.
8. Tsibuľnikova V. E., Fedorova E. N. [Meaning-creating continuum of teacher's professional activity]. In: *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2015, no. 6, pp. 275–278.
9. Shitova V. A. [Organization of education in higher education with the use of distance learning technologies]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta* [Bulletin of the Moscow Region State University], 2012, no. 3, pp. 28–34.
10. Norton P. Computer Potential and Computer Educators: A Proactive View of Computer Education. In: *Educational Technology*, 1983, vol. 23, no. 10, pp. 25–28.
11. Palfrey J., Gasser U. *Born Digital. Understanding the first generation of digital natives*. New York, Basic books, 2008. 288 p.
12. Wuttke E., Seifried J. From Diagnostics to Learning Success. In: *Proceedings in Vocational Education and training*. Amazon independent publishing, 2013, pp. 222–240.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Трубникова Галина Викторовна – учитель английского языка Школы № 1547 г. Москвы;
e-mail: tru.galina@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Galina V. Trubnikova – Teacher of English, School No. 1547 in Moscow;
e-mail: tru.galina@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Трубникова Г. В. Сбережение социально-психологического здоровья школьника в условиях дистанционного обучения с применением ИКТ // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2022. № 3. С. 43–55.
DOI: 10.18384/2310-7219-2022-3-43-55

FOR CITATION

Trubnikova G. V. Organization of the educational process in the conditions of distance learning with the use of ICT. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Pedagogics*, 2022, no. 3, pp. 43–55.
DOI: 10.18384/2310-7219-2022-3-43-55