**Психолого-педагогическое сопровождение выпускников с ОВЗ в условиях дистанционного обучения**

При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной деятельности и способности к самоизменению (адаптация).  *Адаптация –* это привыкание и приспосабливание человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения. *Под самоорганизацией (саморегуляцией) понимается* сознательная работа обучаемого над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения.

Самоорганизация – это возможность добиться максимального эффекта при наименьших затратах энергии, времени, материалов; правильное использование времени с наибольшим результатом; ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.

Особенно актуальным вопрос самоорганизации становится для обучающихся с ОВЗ. Им достаточно сложно самостоятельно организовать свою деятельность в силу недостаточной сформированности произвольной регуляции и самоконтроля, а в условиях дистанционного обучения успешность подготовки к экзаменам во многом зависит от способности выпускников к самоорганизации.

В связи с этим, необходимо уделить большое внимание развитию способности к самоорганизации у выпускников с ОВЗ в условиях дистанционного обучения. Сразу следует отметить, что здесь важна помощь родителей в оптимизации режима работы обучающихся.

***Формирование навыков самоорганизации и адаптации. Практические рекомендации* (по Велькову А.И.)**

*1. Как рационально распределить силы во время занятий. Если:*

* замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
* чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
* знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

*То:*

* наиболее трудную работу делай вначале;
* не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и

после;

* все необходимое для работы приготовь заранее;
* посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;
* постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

*Если:*

* замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
* чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
* наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы;
* лучше всего работается в конце.

*То:*

* вначале делай легкую работу;
* вначале сделай всю подготовительную работу;
* вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
* постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

**2. Как повысить свою работоспособность.**

* Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
* Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.
* Откажитесь от употребления чая, кофе, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
* Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
* В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
* Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.
* Помните,    что    качество     выполнения         работы       зависит       от работоспособности.

**3. Гигиена умственного труда.**

* Оптимально варьируйте труд с отдыхом.
* Не переутомляйтесь.
* Отдыхайте разумно.
* Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.
* Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.
* Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.
* Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.
* Соблюдайте привычный темп работы.
* Перерывы не делайте слишком часто.
* Не поддавайтесь ложной усталости.
* Помните о том, что «утро вечера мудренее».
* Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.
* Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.
* Рационально и аккуратно питайтесь.
* Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

**4. Как рационально использовать время.**

* В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
* Заведите специальный календарь для планирования.
* Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
* Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
* Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
* Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
* Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
* Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
* Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
* Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
* Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
* Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
* Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.

Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

***Гимнастика для мозга или Психокинезиологические упражнения***

В условиях дистанционного обучения для обучающихся с ОВЗ при подготовке к экзаменам особенно полезна будет образовательная психокинезиология. Образовательная психокинезиология – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение. Эти упражнения активизируют познавательные процессы, повышают умственную работоспособность.

Все движения комплекса гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

• Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

• Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

• Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Пример упражнений:

**Упражнение «Зеркальное рисование»**.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

У**пражнение «Ухо — нос»**.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью наоборот».

Более подробно с комплексом упражнений можно познакомиться на сайте <https://econet.ru/articles/149303-9-kineziologicheskih-uprazhneniy-kotorye-zastavyat-mozg-rabotat-na-polnuyu-moschnost>.

***Профилактическая работа психолога с экзаменационной тревожностью у старшеклассников с ОВЗ в условиях дистанционного обучения***

Любой экзамен – это всегда стресс для обучающихся. В нынешних условиях, когда сроки ГИА постоянно меняются, вопрос со спецификой сдачи экзаменов остается неопределенным, уровень тревожности может расти. Но экзамены неизбежны, и готовиться к ним нужно в условиях дистанционного обучения. В данной ситуации у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или хорошо подготовиться и идти на испытание спокойно и решительно, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.

2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Например, у вас появится возможность поступить в то, образовательное учреждение, которое вам нравится, получить интересную и перспективную профессию, в будущем занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

3. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1-2 часа в день, но со свежей головой и положительным настроем, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

4. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

5. Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании: сложные задания, долгое время экзамена, ситуация, когда на экзамене вы поймете, что чего-то не знаете. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.

6. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: хорошем образовании, участии в конференциях или отличном умении набивать мяч и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

Для снятия экзаменационного стресса можете использовать специальные упражнения и техники:

Аутогенная тренировка

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего  состояния.

* Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
* Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
* Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)».
* После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
* Снова         повторите мысленно   «Я спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».
* Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Релаксационные упражнения

Упражнение  «Пресс»

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

Упражнение  «Руки»

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

Антистрессовые упражнения

Упражнение «Карикатура»

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я в школе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью учебной деятельности (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

Помните, выпускные экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

***Советы родителям выпускников с ОВЗ в условиях дистанционного обучения***

Дистанционное обучение внесло коррективы в привычный образ жизни не только детей и учителей, но и родителей. В данных условиях для обучающихся очень важна поддержка со стороны семьи, как для продолжения освоения учебной программы, так и для целенаправленной подготовки к экзаменам. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**Поведение родителей**. В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

**Организация занятий**. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

**Поддержка детей с особыми образовательными потребностями**

Информация для родителей, важная для обучения детей с особыми образовательными потребностями, в том числе в условиях дистанционного обучения размещается на сайте [Института коррекционной педагогики РАО](https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz) <https://ikp-rao.ru/> в специализированном разделе. На сайте представлены методические и информационные материалы, обучающие вебинары и памятки для родителей. Также родители могут получить консультацию от ведущих специалистов в области коррекционной педагогики и психологии.

На едином бесплатном государственном портале по поддержке родителей [растимдетей.рф](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/) запущен навигатор консультационных центров.

Также вы можете обратиться за консультацией на сайт <http://мырядом2020.рф/>, в группе ВК <https://vk.com/we_orel> или непосредственно к педагогу-психологу образовательного учреждения <https://vk.com/id18071612>.

При подготовке материалов были использована информация с сайтов: <https://www.menobr.ru>, <https://ikp-rao.ru>, <http://www.ege.edu.ru>, <https://moush-76.ru/images/docs/formirovanie-navikov.pdf>.