

# Преодоление психологических барьеров педагогов при переходе на дистанционный режим обучения

Составитель: Нуркаева Г.Т.,  
педагог-психолог МАУДО ЦДТ г.Оренбурга

Термин «**барьер**» (от французского – преграда препятствие) в психологическом значении рассматривается как психологическая реакция человека на препятствие, сопровождающееся возникновением напряженного психического состояния.

**Барьеры психологические**— особое психологическое состояние, выражающееся в неадекватной пассивности субъекта и препятствующее выполнению им тех или иных действий.

Эмоциональный механизм состоит в усилении негативных переживаний и установок - страха, тревоги, чувства вины, заниженной самооценки, связанных с задачей и текущей ситуацией.

А.М. Хон выделяет два типа психологических барьеров, встречающиеся у педагогов:

- Когнитивный
- Регулятивный



# Причины возникновения психологических барьеров при переходе на дистанционный режим обучения:

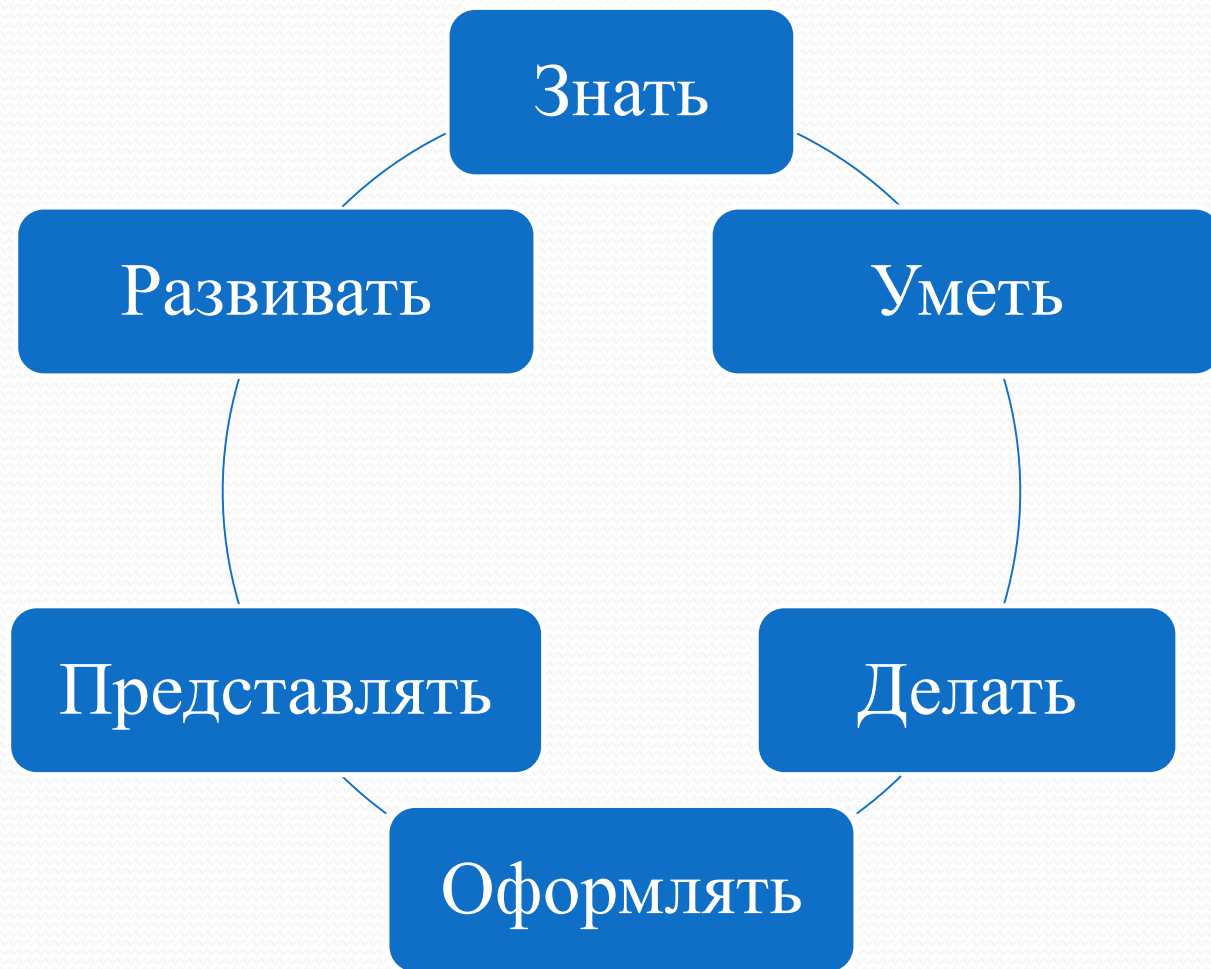
- Значительная новизна, неожиданность ситуации;
- Отсутствие гибкости и быстроты мышления (когнитивная ригидность);
- Негативное влияние группы или отдельных участников (социальное торможение);
- Несовпадение интересов личности с требованиями ситуации.

# К психологическим барьерам относят и барьеры творчества:

- Склонность к конформизму.
- Боязнь оказаться «белой вороной».
- Личностная тревожность.
- Ригидность («вязкость») мышления.

# Что позволит педагогу успешно преодолеть психологические барьеры?





# Основные рекомендации по преодолению психологических барьеров

- Осознайте, что барьеры есть и в чем они заключаются;
- Определите, что перед барьером и что за ним;
- Определите какие ресурсы у Вас есть и какие еще нужны (Чего вам не хватает для успешной реализации своей деятельности в данной ситуации?);
- Составьте план действий (Что Вам нужно сделать для того, чтобы ваша деятельность была более эффективной?);
- Реализуйте его в полном объеме.

# Успехов Вам!



ОТНОСИТЕСЬ К РАБОТЕ НЕ ТОЛЬКО КАК К РАБОТЕ



ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ ВО ВСЕХ ЕЕ АСПЕКТАХ. ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СВОИ ДРУГИЕ ТАЛАНТЫ





В случае необходимости Вы можете получить профессиональную помощь и поддержку в психологической службе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга по следующим контактам:

Телефон – 89228357838;

E-mail: [gulzainar15@mail.ru](mailto:gulzainar15@mail.ru)

