

Государственное бюджетное учреждение Республики Карелия "Карельский ресурсный центр развития социальных технологий"



КАРЕЛЬСКИЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Организация работы психолога в удалённом режиме

Петров Павел Валерьевич, психолог Отделения по развитию форм работы с семьёй и детьми

07 апреля 2020

Удалённая работа - определение

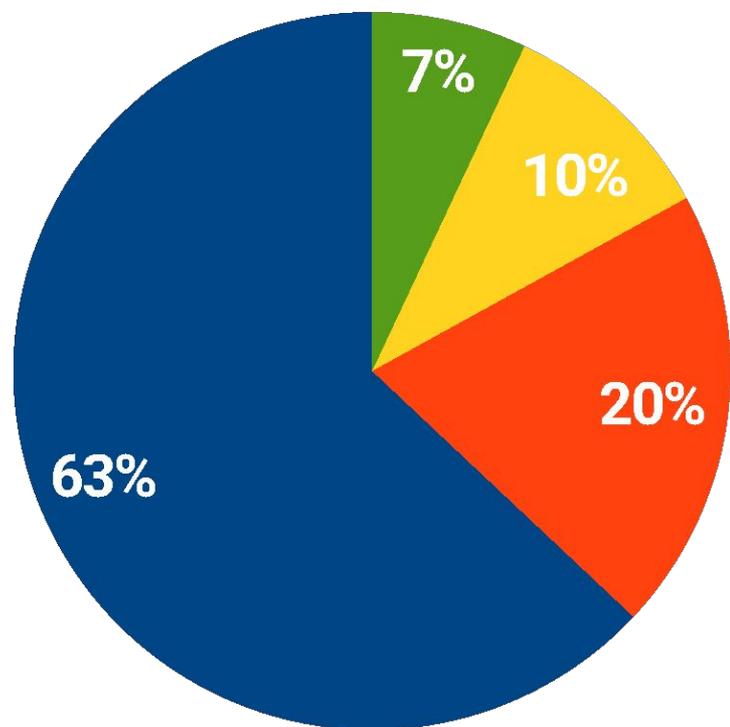
- Удалённая работа (работа на дому, дистанционная работа, телеработа) — форма занятости, при которой работодатель и наёмный работник (или заказчик и исполнитель) находятся на значительном расстоянии друг от друга, передавая и получая техническое задание, результаты труда и оплату при помощи современных средств связи (в наши дни — преимущественно интернет).
- Идея удалённой работы принадлежит Джеку Ниллесу (США, 1972). Правительство США заинтересовалось его разработками в 1979 году.
- Компания MySQL, купленная в 2008 году, не имеет

2 даже собственного офиса.

Ульянова Наталья - «Вне поля зрения» // Бизнес-журнал, август 2014

(<http://vestnik.silverline.ru/4110406310209/> / <http://mag.ru/2014/menedzhment/vne-polya-zreniya/>)

Удалённая работа в России (2014 год)



- Нет удалённых сотрудников
- Есть удалённые сотрудники в штате
- Есть удалённые сотрудники на аутсорсинге
- Затруднились с ответом



Удалённая работа для психолога

- Исторически — начало XX века — как вспомогательный метод работы (при невозможности встретиться очно)
- Середина XX века — как вариант для оказания доступной помощи (экстренная психологическая помощь)
- Наши дни — самостоятельный метод работы, имеющий свои особенности (плюсы и минусы)
- Возможные виды деятельности:
 - Психологическая диагностика
 - Психологическое просвещение
 - Психологическая профилактика

Особенности психологической диагностики в удалённом режиме

• Опросники:

- можно рассылать бланки (стимульный материал) через электронную почту
- можно размещать бланки (текстовые файлы) в облачных хранилищах (mail.ru, yandex.ru, drive.google.com) и присылать ссылки как лично, так и в группы (в соцсетях и месенджерах)
- можно создавать формы для опроса в Гугл-формах
- можно использовать готовые тесты в сети Интернет (psyttests.org)

• Проективные методики, тесты интеллекта (любые бланковые методики):

- можно демонстрировать с экрана стимульный материал и фиксировать устные ответы (Skype, Zoom)
- можно использовать готовые тесты (тест Люшера, КОТ, ШТУР) и в дальнейшем обрабатывать самостоятельно

Особенности психологической диагностики в удалённом режиме

• Облачные хранилища:

- Yandex-Диск: 10G свободного места бесплатно, 100G за 90 руб/мес, безлимит для фото при условии установки клиента на смартфон, приложения для ПК (различные платформы), веб-интерфейс, Microsoft Office 365
- Mail.ru: 8G свободного места бесплатно, от 64G за 75 руб/мес, клиенты для ПК (различные платформы, возможность хранить и изменять файлы на стороне сервера без локальной копии), веб-интерфейс, Microsoft Office 365
- Google Диск — 15G свободного места бесплатно, безлимитное хранилище для файлов в форматах Google (документы, таблицы, презентации, формы), редакторы, интеграция с Android
- DropBox — 2G бесплатно с возможностью увеличить до 16G, приглашая «друзей» (0,5G за «друга»). Также возможно увеличение хранилища за счёт партнёрских программ

6

• Сайты для создания опросов, тестов:

Особенности психологического просвещения и профилактики

- Можно использовать яркие памятки, буклеты. Возможны статьи, «ответы на вопросы»
- Возможна запись видеоматериалов (лекции), в т.ч. и с использованием видеосервисов (YouTube, Вконтакте)
- Каналы распространения — чаты, группы в социальных сетях:
 - WhattsApp
 - Viber
 - WeChat
 - Социальные сети (ok.ru, vk.com, instagram)
- Для размещения материалов возможно использование сайта учреждения
- Мероприятия методического плана, просветительские —

Чек-лист. Что надо сделать для организации вебинара?

1. **Выбрать тему (и для кого)**
2. **Выбрать дату и время** (вторник, среда, четверг - лучшие дни для проведения).
3. **Составить программу вебинара** (тематический план, основные блоки, о чем и в какой последовательности будете рассказывать).
4. **Составить график рекламы и анонсов, оповещений.**
5. **Подготовить информацию для анонсов** (справку о спикере, тезисы и темы, фото/видео автора).
6. **Выбрать площадку для вебинара** (прямой эфир в соцсетях или веб.комната для трансляции вебинара).
7. **Настроить информирование о вебинаре** (настроить рассылку по почте или в соцсетях)
8. **Провести репетицию вебинара** (перечитать свой сценарий, проверить все технические настройки и внешнее оборудование).
9. **Подготовить себя и комнату, кабинет, офис, откуда будете вести трансляцию.**
10. **Сделать финальное напоминание о вебинаре** за день и в день проведения (через рассылку на email и в соцсетях, через мессенджеры в телефоне).

Особенности психологической коррекции в удалённом режиме

- Дошкольный возраст, младший школьный возраст, более старшие дети с ОВЗ — работа под контролем родителей
- Функция психолога — наставник, супервизор (для такого родителя)
- Более старшие дети, взрослые — могут работать самостоятельно.
- Можно использовать:
 - Компьютерные игры
 - Просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением
 - «Домашние задания»
 - Различные письменные техники
- Для создания заданий можно использовать виртуальные «умные» доски:

Особенности дистантного психологического консультирования

- **Контакт неполный, опосредованный. Т.е. либо полное отсутствие какого-то (чаще — визуального) канала, либо искажение информации**
- **Как следствие:**
 - Представление о психологе искажается и/или самостоятельно дополняется клиентом
 - Отсутствие каких-то (в основном — зрительного) каналов информации повышает значение оставшихся.
- **Варианты:**
 - Переписка
 - Телефонное консультирование
 - Видеосвязь

Особенности дистантного психологического консультирования

- **Заранее оборудовать рабочее место:**
 - комфорт
 - тишина
 - покой
 - наличие всего необходимого (например, питьевой воды)
- **Отключить лишние каналы связи (часто это видео)**
- **Использование гарнитуры (свободные руки)**
- **Возможность делать пометки, использовать доп. источники информации**
- **Комментируем те действия, которые могут быть слышны, но не видны клиенту**
- **Обязательно проговариваем собственные чувства (компенсируем отсутствие доступа к визуальной**

WhatsApp

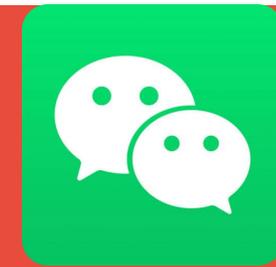


- Программа обмена мгновенными текстовыми сообщениями
- Работает на мобильных платформах Android, iOS, Windows Phone, Nokia Symbian, Nokia S40, KaiOS, а также Mac OS, ОС Windows и в виде веб-приложения
- Установка на ПК:
 - Mac OS X 10.10 и новее
 - Windows 8 и новее (32 и 64-разрядная версия)
 - Linux — неофициальный клиент Whatsdesk
- Возможности:
 - текстовые сообщения — индивидуальные и групповые (чаты)
 - аудиозвонки и видеозвонки — только с мобильного устройства
 - конференции — до 4 участников (видео и аудиосвязь) — только с мобильного устройства



- **Программа обмена мгновенными текстовыми сообщениями**
- **Работает на мобильных платформах Android, iOS, Windows Phone, Nokia Symbian, Nokia S40, Bada, BlackBerry OS, а также Mac OS, ОС Windows, Linux**
- **Установка на ПК:**
 - Mac OS X 10.7 и новее
 - Windows XP и новее (32 и 64-разрядная версия)
 - Linux (rpm, deb)
- **Возможности:**
 - текстовые сообщения — индивидуальные и групповые (чаты)
 - аудиозвонки и видеозвонки — только с мобильного устройства
 - конференции — до 5 участников (видео и аудиосвязь) — только с мобильного устройства
- **Преимущества — популярность, простота работы, нетребовательность к пропускной способности сети**
- **Недостатки — нестабильность работы (на смартфонах), необходим смартфон (даже для работы с ПК).**

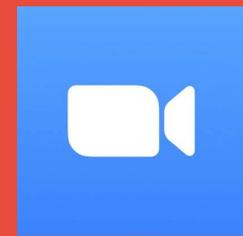
WeChat



- Программа обмена мгновенными текстовыми сообщениями, китайский аналог WhatsApp
- Работает на мобильных платформах Android, iOS, Windows Phone, Nokia Symbian, Nokia S40, а также ОС Windows и в виде веб-приложения
- Установка на ПК:
 - Mac OS
 - Windows
- Возможности:
 - текстовые сообщения — индивидуальные и групповые (чаты)
 - аудиозвонки и видеозвонки
 - конференции — до 9 участников (видео и аудиосвязь)
- Преимущества — большее (чем в WhatsApp) число



- **Текстовая, голосовая и видеосвязь посредством Интернет (частично — пиринговые сети)**
- **Конференцсвязь (видео, аудио) — до 25 участников**
- **Передача файлов, трансляция рабочего стола**
- **Работа на невероятном количестве платформ, включая телевизоры и игровые приставки; веб-интерфейс (Chrome и Edge)**
- **Минусы:**
 - **Относительно небольшое количество участников (в бесплатном варианте)**
 - **Относительно высокие требования к сети**



- **Текстовая, голосовая и видеосвязь посредством Интернет**
- **Конференцсвязь (видео, аудио) — до 100 участников**
- **Возможность объединять участников в микрогруппы**
- **Передача файлов, трансляция рабочего стола**
- **Работа на многих современных платформах, плагины для браузеров**
- **Минусы: в бесплатной версии продолжительность конференц-связи (3 и более человек) не более 40 минут**

Google Hangouts



- **Текстовая, голосовая и видеосвязь посредством Интернет**
- **Конференцсвязь (видео, аудио) — до 10 участников**
- **Передача файлов, трансляция рабочего стола**
- **Работа на мобильных платформах, на ПК — в веб-интерфейсе**
- **Минусы:**
 - в бесплатной версии не более 10 человек
 - относительно высокие требования к системе — за счёт веб-интерфейса



- Бесплатный мессенджер с поддержкой VoIP и видеоконференций, изначально ориентированный на пользователей компьютерных игр
- Платформы — Windows, Linux (бета-версия), веб-интерфейс
- Видеоконференции — до 10 человек (аудиосвязь — до 100 человек)
- Возможность создания микрогрупп
- Недостатки: привязка к играм и игровому процессу

Промежуточные итоги — что нам необходимо

- **Канал коммуникации с получателями услуг:**
 - соцсети — группы (возможно закрытые), прежде всего для оперативного информирования, общения в режиме переписки
 - месенджеры — общение в виде переписки, группы (чаты), экономия на аудио и видеозвонках
- **Платформы для вебинаров, конференций — Zoom, Skype, Discord**
- **Размещение материалов — облачные хранилища, видеосервисы**
- **Платформы для проведения тестирования, анкетирования**
- **Платформы для создания и демонстрации интерактивных заданий**

Домашнее задание

- Создать учётные записи в Google, Mail.ru, Yandex, Skype, Zoom (если их нет)
- Настроить видео и аудиооборудование для работы со Skype, Zoom, Google Hangouts
- По всем вопросам можно связываться со мной по номеру +7958-585-75-67 (возможно Whatsapp, Viber) либо в почту petropal@yandex.ru

Средства взаимодействия

1. <https://www.skype.com/ru/> - Официальный сайт Skype на русском; <https://web.skype.com/> - веб-интерфейс Skype (браузеры Microsoft Edge или Google Chrome)
2. <https://zoom.us/> - Официальный сайт Zoom; <https://zoom.us/download> - Центр загрузок Zoom
3. <https://discordapp.com/> - Официальный сайт Discord
4. <https://www.whatsapp.com/?lang=ru> - Официальный сайт WhatsApp на русском языке; <https://web.whatsapp.com/> - Веб-интерфейс WhatsApp
5. <https://www.viber.com/ru/> - Официальный сайт Viber на русском языке
6. <https://www.wechat.com/ru> - Официальный сайт WeChat; <https://web.wechat.com/?lang=en> - Веб-интерфейс WeChat

Методические ресурсы

1. <https://study-home.online/> - Дистанционное обучение: организация процесса и использование бесплатных приложений, курсов, видеолекций
2. <https://www.rospsy.ru/node/405> - Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения // Федерация психологов образования России
3. https://vk.com/psy_kristina - Материалы для психологов от Кристины Жмырко
4. <https://psyttests.org/> - Психологические тесты онлайн
5. <https://onlinetestpad.com/ru> - OnlineTestPad, полностью бесплатная платформа для создания тестов, опросов, онлайн-курсов
6. <https://learningapps.org> - интерактивные модули LearningApps
7. <https://cloud.mail.ru/public/4Cba/3JbQe9kXU> - Развивающие игры в формате Adobe Flash

Контакты

Зав. отделением: Самойликова Е.Н.
тел:8-964-318-82 -10

Специалист: Озерская Е.О.,
Психолог: Целищева О.А,
тел:67-13-52

Специалист: Никонова А.А.
тел: 67-13-53

Психолог: Петров П.В.,
тел: 8 -906-208-53-89

Психологи детского телефона доверия
8-800-2000-122