

## **Организация психологической поддержки родителей и детей в условиях самоизоляции**



**Организация психолого-педагогической поддержки образовательного процесса в условиях дистанционного обучения**

## **Психологическая поддержка предусматривает:**

- ✓ **использование в психологической поддержке форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи;**
- ✓ **психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающихся, направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни;**
- ✓ **информирование о возможностях получения консультативной психологической помощи, оказываемой анонимно (в том числе с использованием телефона доверия);**
- ✓ **обучение навыкам совладающего поведения всем субъектам образовательной среды, обучение навыкам саморегуляции (с учетом разных возрастных и целевых групп);**
- ✓ **организация в дистанционной форме групп взаимоподдержки с семьями с детьми для повышения стрессоустойчивости в домашних условиях, повышения уровня коммуникации в семье.**



# Что могут предпринять учителя, чтобы поддержать обучающихся в период дистанционного обучения и режима самоизоляции?

- ✓ обеспечить детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам;

- ✓ сохранять уклад учебной работы с привычными для обучающихся нормами ее оценки;



- ✓ в простой и доступной форме предоставить детям информацию о COVID-19, о необходимости самоизоляции, о том, как можно снизить риск заражения, средствами, которые дети могут понять в зависимости от своего возраста;

- ✓ используя дистанционные формы обучения, поощрять развитие интеллектуальной и творческой деятельности, поддерживать эмоциональную и умственную активность обучающихся;

- ✓ пользоваться надежными источниками информации в определенное время в течение дня. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке коронавируса может вызвать беспокойство у любого человека;



- ✓ поддерживать детей и родителей, быть позитивным, успокоить родителей по вопросам, связанным с освоением учебного процесса и текущей академической успеваемостью их детей.
- ✓ Сегодняшняя ситуация ответственности за здоровье обучающихся, их психологическое и социальное благополучие и академическую подготовку обучающихся - это временные особые условия нашей работы;
- ✓ позаботьтесь о своем психологическом состоянии и физическом здоровье, ведите полноценный здоровый образ, используйте приемы саморегуляции, не допускайте эмоциональных перегрузок.

**Берегите себя!**

## Что могут предпринять родители, чтобы поддержать своих детей в период самоизоляции?

- ✓ сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье;
- ✓ поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавать новые семейные правила (традиции), игры, особенно если дети остаются дома одни;
- ✓ воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они нам, взрослым, ни казались;
- ✓ насколько возможно, поощрять детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками/друзьями, обсудив такие виды контактов, как регулярные телефонные или видео-звонки, другие соответствующие возрасту ребенка дистанционные формы коммуникации;



- ✓ взрослым демонстрировать адекватные формы поведения и эмоционального реагирования на жизненную ситуацию, т.к. дети будут наблюдать за их поведением, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в непростой для них период;
- ✓ поощрять физическую активность ребенка и творческие формы самореализации;
- ✓ поощряйте у ребенка стремление заботиться о ближнем (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы), не пренебрегайте стремлением ребенка заботиться о вас.



# Где можно получить психологическую помощь?

Единый общероссийский  
номер на помощь детям

**“ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ”**

Тел. **8-800-2000-122**

Звонок осуществляется бесплатно  
с любых телефонов!



Психологическое  
консультирование,  
экстренная и кризисная  
психологическая помощь  
для детей в трудной  
жизненной ситуации,  
подростков и их родителей.

Сайт детского телефона доверия :

[www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители» и ознакомиться с интересующей вас информацией.

Портал для родителей «Я-родитель»:

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

Здесь родители найдут интересные статьи, видео, инфографики, возможность получить бесплатные консультации психолога и юриста.



Коррекционно-развивающая и  
психопрофилактическая работа

Кол-во специа листов	Кол-во обучаю щихся	Формы работы	Средства связи
38	1138	Видео- аудиозаписи, тестирование, самостоятельн ая работа; Практические занятия; консультации	Электронна я почта Whatsapp переписка Видеозвоно к скайп



# Экспертно-диагностическая деятельность

Формы работы	график	контакт
Консультации психологов (аудио и видеозвонок в мессенджерах Вконтакте, WhatsApp, Skype)	С понедельника по пятницу по предварительной записи	запись по телефону 8(8555) 42 00 49
Консультации дежурного специалиста (логопед, дефектолог)	С понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00	8(8555) 47 60 90
Оказание методической помощи ОО	По запросу ОО	Электронные адреса специалистов