

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 уменийправляться с изменившимися условиями жизни;
- ✓ информирование о возможностях получения консультативной психологической помощь, 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;
 - ✓ 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;
- ✓ воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они нам, взрослым, ни казались;



- ✓ 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

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

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

Сайт детского телефона доверия г. Нижнекамск:

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 Видеозвонок 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