

**Психолого-педагогическое
сопровождение участников
дистанционного обучения в условиях
неопределенности будущего**

Зайцева Кристина Сергеевна, старший
преподаватель кафедры
профессионального образования
СПБАППО

Не паниковать!



- **Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии** (подготовили: Е.В. Филиппова, А.Л. Венгер, М.В. Булыгина, специалисты МГППУ)
- **Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса** (подготовлены С.В. Воликовой, доцентом факультета клинической и консультативной психологии МГППУ)
- **Как пережить карантин: советы психолога семье** (подготовлены Е.А. Логиновой, психологом Центра экстренной психологической помощи МГППУ)
- **Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса** (подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии МГППУ)
- **Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах** (подготовлены О.Д. Пуговкиной, доцентом ф-та консультативной и клинической психологии МГППУ)

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога (по материалам Центра экстренной психологической помощи МГППУ)

- Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
- **Сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Опыт родителей из других стран показывает, что потребуются некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормально. Будьте спокойны, сдержанны, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета!



Достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 2х раз в день (напр., утром и вечером, но не позже чем за 2 ч. до сна), это поможет снизить уровень тревоги!

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- **Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
- **Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими, на листе бумаги).



Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- **Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.**
- **В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас.** Дайте четкую информацию детям о путях передачи коронавируса и как избежать заражения (игра «Да», «Нет», «Не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).



Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- **Поощрять физическую активность ребенка.** Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься.



Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- **Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение.
- **Поощрять ребенка к заботе о ближних** (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.



Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
- **Стараться поддерживать режим дня ребенка** (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

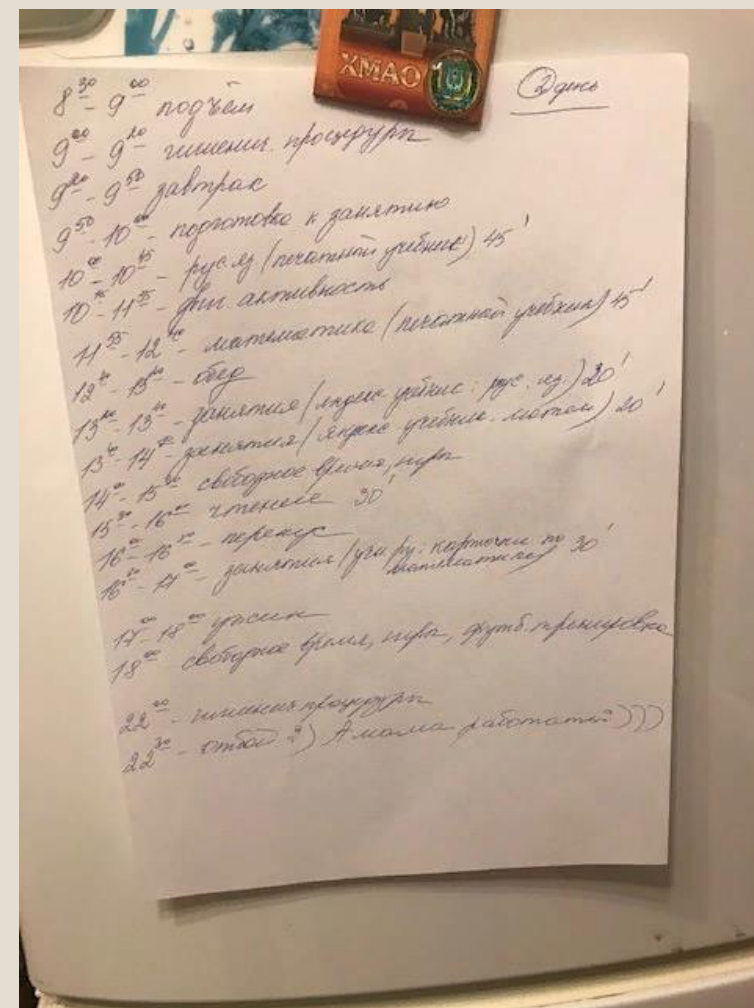
Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.
- Детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, чтобы остаться одному на время.
- Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Установите привычный режим дня для себя и ребенка** (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.
- **В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком учебные успехи и неудачи за день.** Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Очень важна организация рабочего места.**

Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка. + часы в зоне видимости.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО. Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации, с сайта ОО. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей. Или попросить ребенка научить вас.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Сохраняйте спокойствие в процессе обучения.**

Эмоциональное состояние ребенка=эмоциональное состояние взрослого.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.** Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.
- **Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).** Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

- **Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела.** Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.



Горячая линия

**Горячая линия по оказанию бесплатной психологической помощи
заболевшим коронавирусом на время карантина по CoViD-19
Судебно-экспертной палаты РФ**

Специалисты дают консультации людям с подтверждённым диагнозом, родственникам заболевших, тем, кто потерял работу или бизнес из-за пандемии коронавируса.

8-800-201-27-45
Skype: f.aquamodule.

Телефон доверия

Единый общероссийский номер детского телефона доверия создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами РФ

В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия.

8-800-2000-122

Телефон горячей линии

Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России

Сервис бесплатной психологической помощи, где можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. В личном кабинете проводится психодиагностическое тестирование, консультант рекомендует упражнения, чтобы справиться с проблемой. Плюс на сайте есть раздел со статьями консультантов службы.

8-499-216-50-50

Интернет-ресурсы

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети - понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел "Лайфхаки" и "Инфографика".

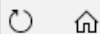
Сайт: www.telefon-doveria.ru

Интернет-ресурсы

Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России»

Помощь волонтеров Федерации психологов образования России:
- профессиональные консультации членам Федерации психологов образования России, педагогическим работникам, специалистам, работающим с семьями и детьми, лицами пожилого возраста по вопросам психолого-педагогической поддержки в условиях распространения коронавирусной инфекции, а также организации дистанционного режима обучения школьников и студентов;
- психологическая помощь и поддержка гражданам, в том числе лицам пожилого возраста и семьям с детьми.

Сайт: <https://rospsy.ru/help>



https://www.rospsy.ru/help



naodppo Входящие (28) - заус СПб АППО – Инфор Дистанционное обу' Edutainme – Будуще' EduTech Club Федеральное госуда игры2035

ГЛАВНАЯ ▾

СОСТАВ ФПО РОССИИ ▾

ПРОЕКТЫ ФПО РОССИИ ▾

МЕРОПРИЯТИЯ ▾

ЖУРНАЛ ВЕСТНИК ▾

БИБЛИОТЕКА ДОКУМЕНТОВ ▾

КОНТАКТЫ

ХОЧУ ПОМОЧЬ!

ВОЛОНТЕРЫ-ПСИХОЛОГИ

КНИГА ЗАДАЧ

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ!

ТРЕБУЕТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИБО СУПЕРВИЗИЯ

В условиях карантина и распространения коронавирусной инфекции Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России» при организационно-методической поддержке Московского государственного психолого-педагогического университета открывают цифровую платформу профессиональной помощи «Волонтеры-психологи».

Помощь волонтеров Федерации психологов образования России направлена на оказание

- профессиональной консультации членам Федерации психологов образования России, педагогическим работникам, специалистам, работающим с семьями и детьми, лицами пожилого возраста по вопросам психолого-педагогической поддержки в условиях распространения коронавирусной инфекции, а также организации дистанционного режима обучения школьников и студентов;
- психологической помощи и поддержки гражданам, в том числе лицам пожилого возраста и семьям с детьми.

Напишите, по какому вопросу Вам необходима поддержка, и какую помощь Вы хотите получить. Уточните задачу для волонтера-психолога в прилагаемой анкете.

Ожидая помощь

Ваше имя *

ВОПРОС/ОТВЕТ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОФСТАНДАРТА

ИНТЕРВЬЮ И ДИСКУССИЯ

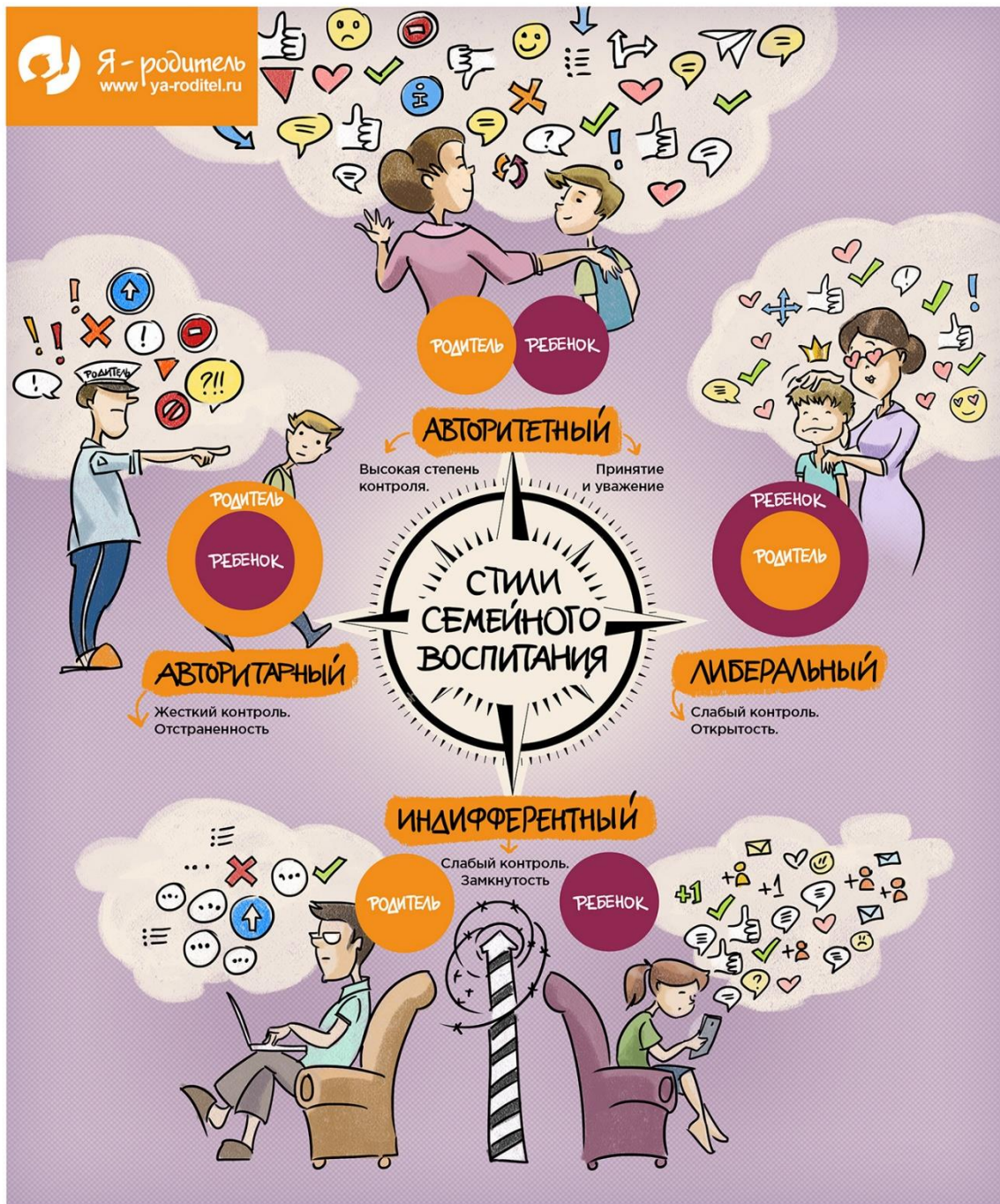
АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Интернет-ресурсы

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

Сайт: портал «Я-родитель» www.ya-roditel.ru.



Интернет-ресурсы

Профессиональное сообщество «Все психологи»

Вы можете получить бесплатную консультацию психолога или найти совет среди писем, на которые уже ответили специалисты. Не хотите, чтобы ваше письмо опубликовали на сайте – задайте анонимный платный вопрос психологу.

Нужна помощь профессионала - выбирайте специалиста в своем городе или по скайпу. Преимущество скайпа – возможность пообщаться с известными психологами онлайн или срочно найти психотерапевта в маленьком городе.

На сайте можно выбрать психолога/психотерапевта по душе – почитайте его статьи, ответы на вопросы. Зайдите в раздел вебинары и тренинги – многие психологи ведут бесплатные вебинары, интересные групповые занятия.

<https://www.all-psy.com/>

Интернет-ресурсы

Проект «Помощь рядом» организации «Врачи детям», которая занимается поддержкой семей и защищает права детей

Поддержка подростков и детей в трудной ситуации. На сайте проекта два раздела: для детей от 6 до 12 лет и для подростков. Они немного отличаются, но главное — возможность получить консультацию психолога в чате, написать письмо и найти телефоны, по которым можно позвонить. Чат работает с 11:00 до 23:00 по московскому времени.

Сайт: <https://pomoschryadom.ru/>

Интернет-ресурсы

**Онлайн служба «Твоя территория» фонда «Твоя территория»,
который специализируется на защите прав детей**

Ещё одна онлайн-служба помощи подросткам, где можно рассказывать обо всём, что волнует в переходном возрасте. У службы есть профиль на ask.fm, где отвечают на вопросы два раза в неделю.

Консультант работает с 15:00 до 3:00 — как раз после того, как заканчиваются занятия в школе, и в то время, когда в голову лезут ненужные мысли.

Сайт: <https://www.твоятерритория.онлайн/>

Интернет-ресурсы

**Служба психологической помощи
ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»**

Дистанционное консультирование оказывают не только для жителей Москвы. Консультации проводятся онлайн (по предварительной заявке), по электронной почте, на форуме психологической поддержки.

Сайт: <https://msph.ru/>

https://msph.ru/kalendar-sobytij/1800-chem-zanyatsya-s-rebenkom-na-karantine?date=2020-04-03-00-00

Входящие (28) - заус ☆ СПб АППО – Инфор Дистанционное обу Edutainme – Будуще EduTech Club Федеральное госуда ☆ игры2035

О СЛУЖБЕ УСЛУГИ ГДЕ ПОЛУЧИТЬ УСЛУГИ ФОРУМ СПЕЦИАЛИСТАМ

Главная Календарь событий Чем заняться с ребенком на карантине

Март 2020

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Назад

Чем заняться с ребенком на карантине

vk f o :e Twitter ...

Категория Вебинары
Дата 03.04.2020

Каждый родитель школьника задается вопросом:

- чем занять ребенка на карантине?
- как освоить дистанционное обучение?
- как говорить с ребенком о коронавирусе?
- как оставаться спокойными мамой и папой в беспокойной обстановке?

Вопросов много, а тревоги еще больше. В пространстве данного вебинара у вас есть возможность найти ответы на эти вопросы, научиться обходиться с собственными эмоциями.

Начало вебинара - **3 апреля в 16.00**

Подразделение

Все мероприятия

Филиал «Центральный»

Участковый отдел «Бауманский» (1)

Участковый отдел «Бауманский» (2)

Надежда
Консультант

Это будет бесплатно?

Надежда

Здравствуйте. Вы можете рекомендовать только чат. Остальные услуги предусмотрены для жителей Москвы. Телефон 8 495051 взимается плата за тариф абонента

спасибо!

Введите сообщение

📎 😊

Интернет-ресурсы

**благотворительный проект
«Помогая другим — помогаешь себе».**

Психологи работают в будние дни, с 12:00 до 15:00 по московскому времени.

**Сайт: <http://pomogaya-drugim.ru/>
Skype: pomogaya-drugim**