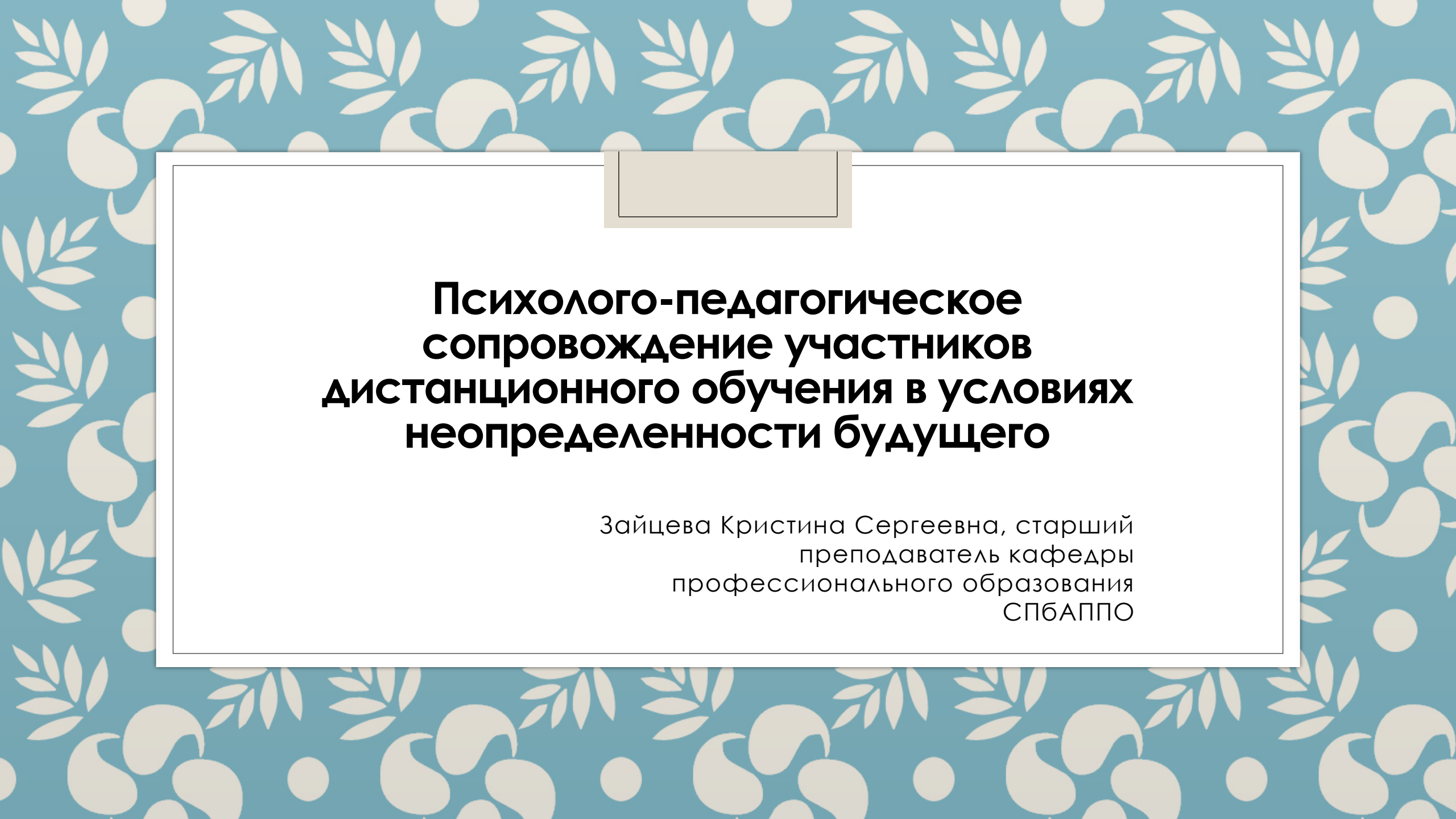




Психолого-педагогическое сопровождение участников дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего

Зайцева Кристина Сергеевна, старший
преподаватель кафедры
профессионального образования
СПБАППО

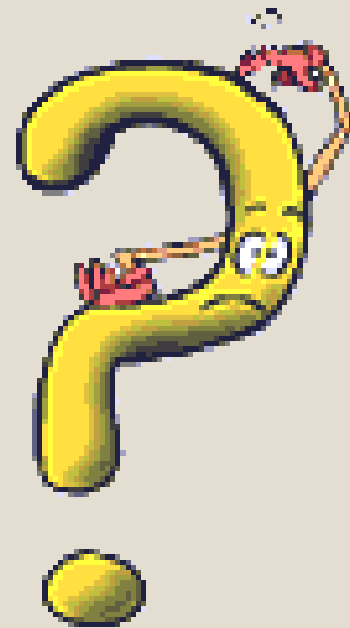
Вопросы для осмысления

Как меняется психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения, в т.ч. в условиях неопределенности будущего?

Кто из участников дистанционного обучения нуждается в психолого-педагогическом сопровождении в условиях неопределенности будущего?

Что рекомендовать участникам дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего?

Куда можно обратиться за психологической помощью?



С внедрением дистанционного обучения деятельность специалистов службы психолого-педагогического сопровождения как полноценных участников образовательного процесса остается **обязательной**.

Психолого-педагогическое сопровождение образования – это конкретная работа, напрямую связанная с эффективным введением стандарта и направленная на обеспечение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы того или иного уровня общего образования.

Нормативно-правовая база психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса

1. ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации

2. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года" (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017)

3. Приказ Минобрнауки РФ от 22.10.1999 N 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»

4. Приказ Минздравсоцразвития РФ N 1086, МЧС РФ N 550, Минобрнауки РФ N 2415, Минкомсвязи РФ N 241 от 29.09.2011 «Об утверждении Концепции создания Интернет-службы психологической помощи населению и комплексного плана мероприятий по ее реализации»

5. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 N 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

6. Приказ Минобрнауки от 20 сентября 2013 г. N 1082 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии»

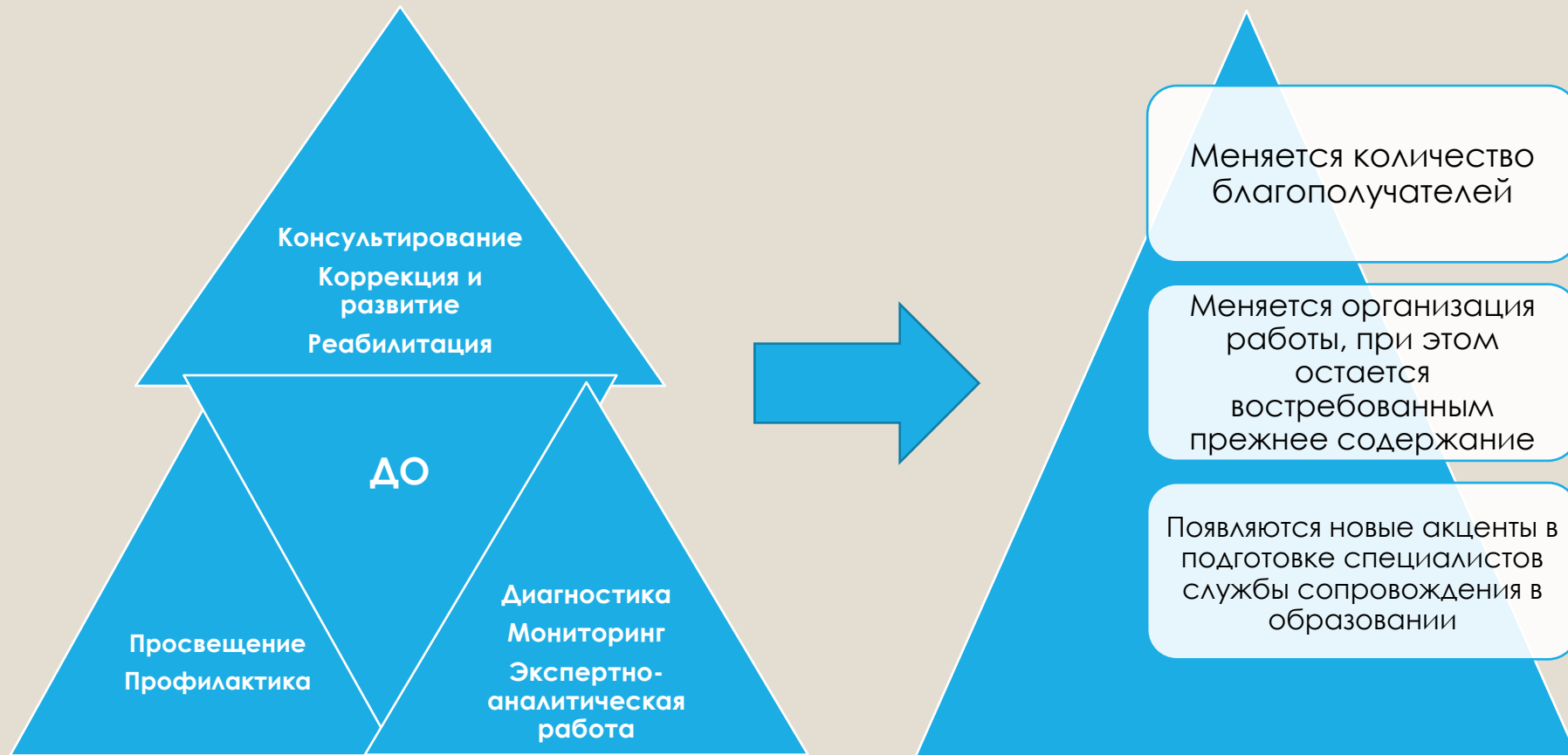
Нормативно-правовая база психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса

7. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. N 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
8. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»
9. Письмо Министерства образования РФ от 22.01.98 г. N 20-58-07ИН20-4 «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования»
10. Письмо Минобрнауки РФ от 24.09.2009 N 06-1216 «О совершенствовании комплексной многопрофильной психолого-педагогической и медико-социально-правовой помощи обучающимся, воспитанникам» (вместе с «Методическими рекомендациями по расчету бюджетных ассигнований на оказание государственным (муниципальным) учреждением для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) на основе государственного (муниципального) задания»)

Иные документы:

1. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003, Москва)

Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения



Необходимо расширять форматы деятельности с упором на Интернет-технологии!

Цель психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

Обусловлена государственным **заказом на результаты** обучения в образовательной организации в условиях реализации ФГОС ОО и **потребностями** всех **субъектов** образовательного процесса.

Задачи психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

- 1) создание организационной модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения (традиционная, централизованная, кустовая),
- 2) нормативно-правовое обеспечение психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения (положение, в котором зафиксированы цель, задачи, результаты, организационное взаимодействие субъектов, их права и обязанности планирование, направления, формы и уровни сопровождения с перечнем отчетной документации педагога-психолога и регламентом ее ведения),
- 3) определение, **какие из направлений, форм и уровней** психолого-педагогического сопровождения можно **перевести на дистанционный формат работы**,
- 4) **содержательная адаптация выбранных направлений, форм и уровней** психолого-педагогического сопровождения **для осуществления в дистанционном формате**;
- 5) **организация рабочего места** специалистов службы психолого-педагогического сопровождения, режима труда и отдыха,
- 6) **определение критериев и методов оценки результативности работы** специалистов службы психолого-педагогического сопровождения в дистанционном формате работы.

Организационные модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

ТРАДИЦИОННАЯ – в каждой образовательной организации есть специалист, пакет нормативно-правовой документации ППС, отчетности, выстроена схема взаимодействия внутри образовательной организации, сформированы планы и программы работы.

ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ - специалисты ППМС-центра обсуживают несколько образовательных организаций, составляют отчеты. Очень важна готовность администраторов делегировать часть полномочий другому юридическому лицу и осуществлять контроль работы специалистов.

КУСТОВАЯ (СЕТЕВАЯ) МОДЕЛЬ – несколько специалистов из разных ППМС-центров оказывают услуги по психолого-педагогическому сопровождению по заявке образовательной организации, либо предоставление услуг по сопровождению в бесплатных ППМС-центрах по заявке самих субъектов образовательного процесса. Требуеет к себе крайне внимательного отношения.

- каждая из моделей определяет виды деятельности педагога-психолога с участниками образовательных отношений, требует управленческой поддержки, соответствующего методического обеспечения и уровня квалификации специалиста;
- выбор модели состоит не столько в её прямом наложении на деятельность педагога-психолога, но в её адаптации к условиям конкретной образовательной организации (расширение или сужение задач, изменение видов деятельности, конкретизацию адресных групп и т.д.);
- возможно использование других моделей или комбинация нескольких, НО должны быть чётко определены цели и задачи деятельности педагога-психолога, адресные группы, виды деятельности по ним, необходимая управленческая поддержка и ресурсная база.

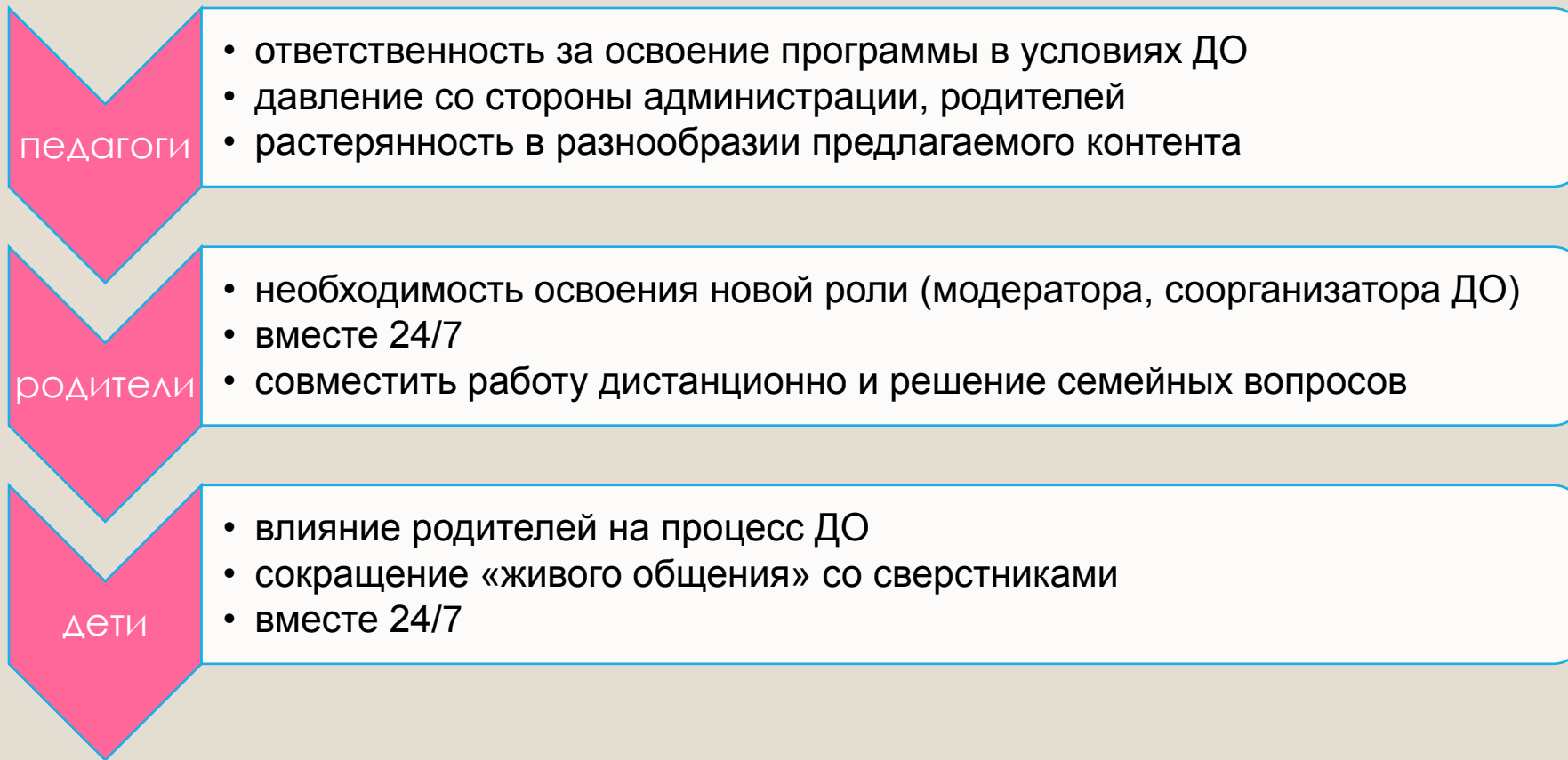
Форматы психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

- ✓ консультирование онлайн (с использованием программ Zoom, Skype, WhatsApp);
- ✓ консультирование по принципу «телефон доверия» через электронную почту и оперативная помощь через социальные сети;
- ✓ диагностика через сеть Интернет, с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование);
- ✓ проведение онлайн опросов и тестов с помощью Интернет-ресурсов (например, тестирование через Google-формы);
- ✓ просвещение и психопрофилактика посредством создания видео-контента, прямых эфиров, вебинаров, электронных библиотек, коллекций видеофильмов;
- ✓ коррекция с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов);
- ✓ фиксация и хранение материалов в рамках психолого-педагогического сопровождения в виртуальном облаке;
- ✓ Экспертиза материалов дистанционного обучения с точки зрения соответствия возрастным и индивидуальным особенностям, психологическим характеристикам познавательных процессов

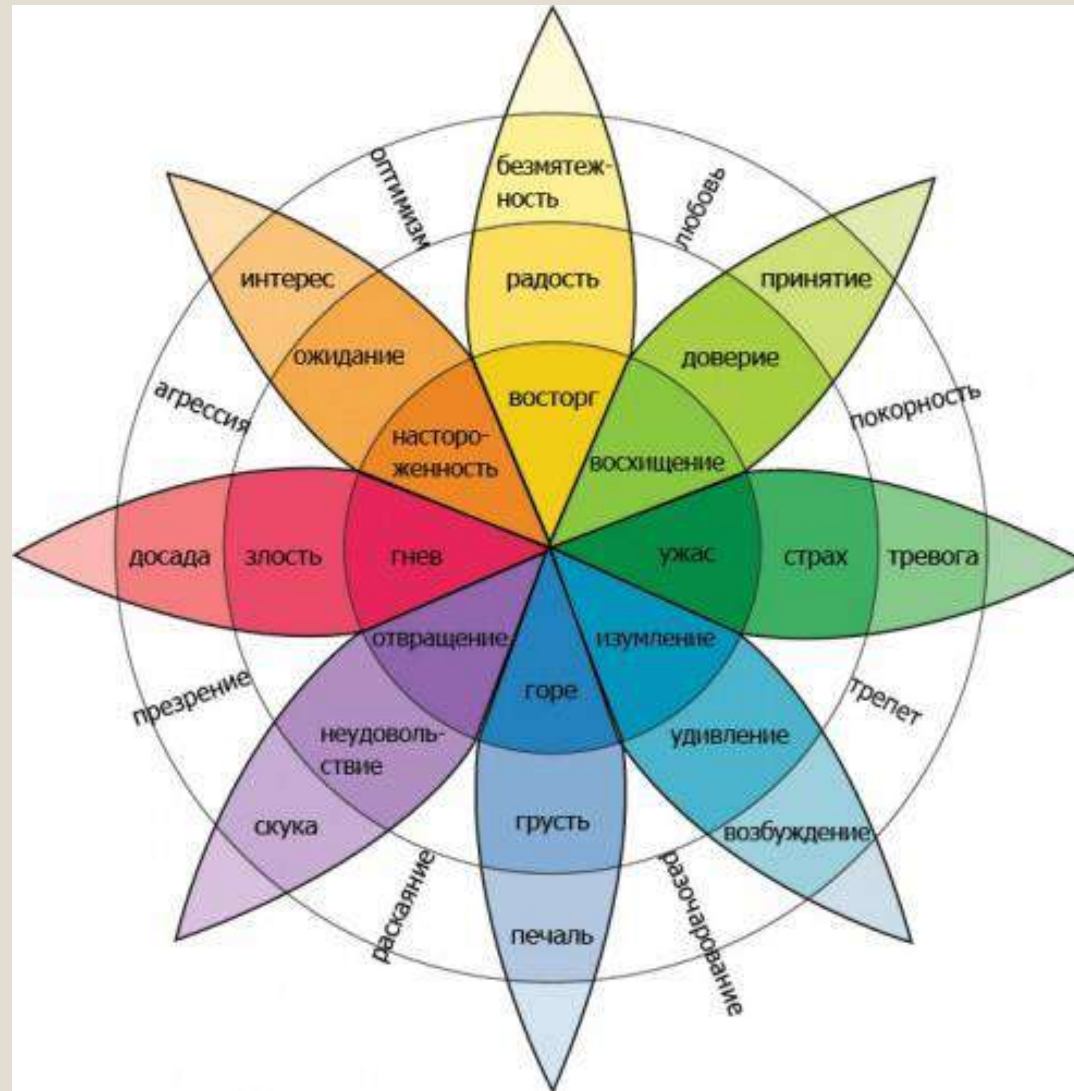
Перспективы подготовки специалистов психологической службы в образовании и повышение их квалификации

- создание и развитие интеграционной платформы непрерывного психолого-педагогического образования;
- единая база научно-методических ресурсов психологической службы в образовании;
- развитие собственного IT-потенциала психолого-педагогических служб в образовательных организациях;
- разработка цифрового контента в формате онлайн-курсов, вебинаров, прямых трансляций и др.

Субъекты психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего



Колесо эмоций Р. Плутчика



https://padlet.com/zaycevak_s_onedu/tjkbchetjwye

Результаты исследований

Оценки субъективного благополучия в экстремальной ситуации связаны с двумя переживаниями:

- 1) чувством безопасности,
- 2) состоянием растерянности.

Люди сталкиваются, прежде всего, с такими эмоциями, как страх, безысходность, разочарование, паника, ужас, горе, отчаяние, депрессия, отвращение и стыд.

С.В. Яремчук, С.М. Ситяева, И.Ю. Махова
Субъективное благополучие и эмоциональные переживания
в контексте адаптации личности к длительной экстремальной ситуации

**Письмо Министерства просвещения РФ
от 27 марта 2020 г. N 07-2446
«О направлении информации»**

- ✓Союз охраны психического здоровья,
- ✓«Федерация психологов образования России»
- ✓МГППУ и Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с РАС МГППУ,
- ✓Уральский государственный педагогический университет,
- ✓ЦППМСР "Лад" г. Полевской Свердловской обл.

- **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)

Не паниковать!



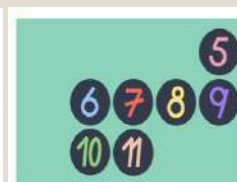
Рекомендации педагогам

- **1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду** без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Внимание на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
- **2. Не привлекайте излишнего внимания к проблеме.**



Рекомендации педагогам

- **3. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности** (напр, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
- **4. Обязательно встречайтесь онлайн!**



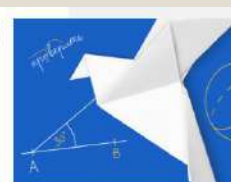
Яндекс.Уроки



Яндекс.Учебник



Яндекс.Репетитор



Я Учитель



Рекомендации педагогам

- **5. Заранее проверяйте площадку и работу всех систем.** Старт по времени должен сочетаться со стартом занятия. Тогда с первых секунд вещания все ученики ваши.
- **6. Ссылки должны быть интегрированы заранее и разосланы за сутки.** Очень важно, чтобы участники могли проверить их. Это тоже значительно экономит время и придаёт дополнительную уверенность как учителю, так и ученику, создаёт ощущение готовности к предстоящему уроку.



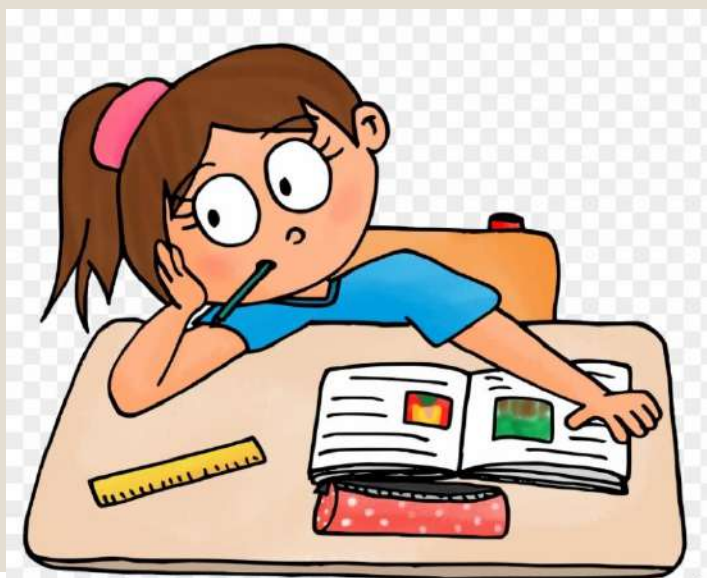
Рекомендации педагогам

- **7. Четко договоритесь о технических моментах.** К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы. У учителя тоже есть личное время, и отвечать на «help!» в полночь не очень правильно.
- Заранее обговоренные временные рамки помогают и ученику лучше спланировать своё время. Для ребят это тоже новая форма, и им также непросто. Тем более, что многие родители продолжают работать, в то время как дети остаются одни один на один с компьютером, заданием и регламентами.



Рекомендации педагогам

- **8. Домашние задания.** Очень важны конкретные сроки пересылки и проверки домашних заданий. Онлайн-формат — это более трудозатратный и энергозатратный процесс, чем очный. И для педагогов, и для учащихся.
- У учителя возникает ощущение, что он не успевает добавить материал и переносит его в формат самоподготовки. В итоге у детей перегруз.
- Ученики тоже пока не умеют грамотно подойти к самостоятельному обучению. Многим из них сложно заставить себя сесть и самостоятельно делать домашнее задание в полном объёме, а теперь ещё к тому же оно стало занимать практически всё их свободное время.



Рекомендации педагогам

- **9. Грамотно подходите к планированию нагрузки.** Усвоение материала в дистанционном формате происходит совсем по-другому. Больше информации приходится воспринимать на слух и дольше удерживать внимание. Это требует специальных навыков и привычки работать в подобном формате.
- **10. Обязательно реагируйте на письма.** Игнорирование (даже если оно происходит из-за большой загрузки педагога) — это травмирующий фактор для многих детей. Часть из них начинают чувствовать себя брошенными и одинокими, если не видят обратной связи.
- **11. Если у вас не получается выйти в эфир, нужно обязательно предупреждать учащихся.** Внимание и уважение к ним крайне важно для установления контакта и доверительных отношений с ними.
- **12. Организуйте мини-группы.** В условиях онлайн-сопровождения взаимодействие с детьми облегчит заведение групповых адресов и выбор ответственного (контактного лица). Информацию можно будет пересылать на один почтовый ящик, а не каждому отдельно. Туда же можно будет выгружать материалы и важные ссылки.

Рекомендации педагогам

- **13. Поддерживайте детей и родителей.** Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Напр., найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса, делитесь оптимистичными картинками.



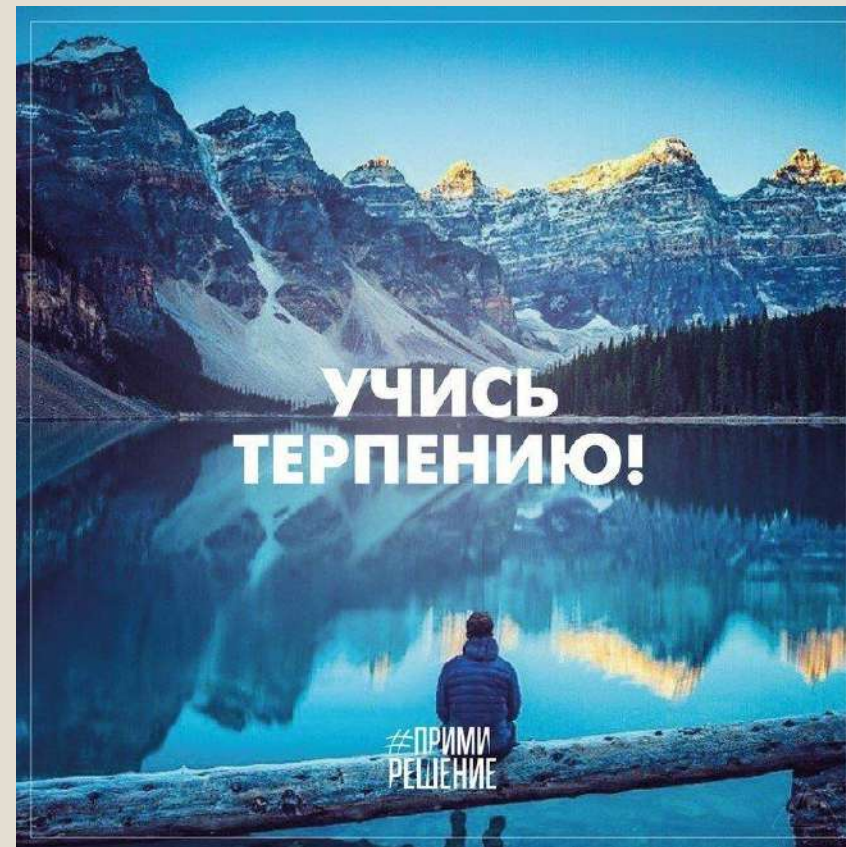
Рекомендации педагогам

- **14. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся.** Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации и т.д.



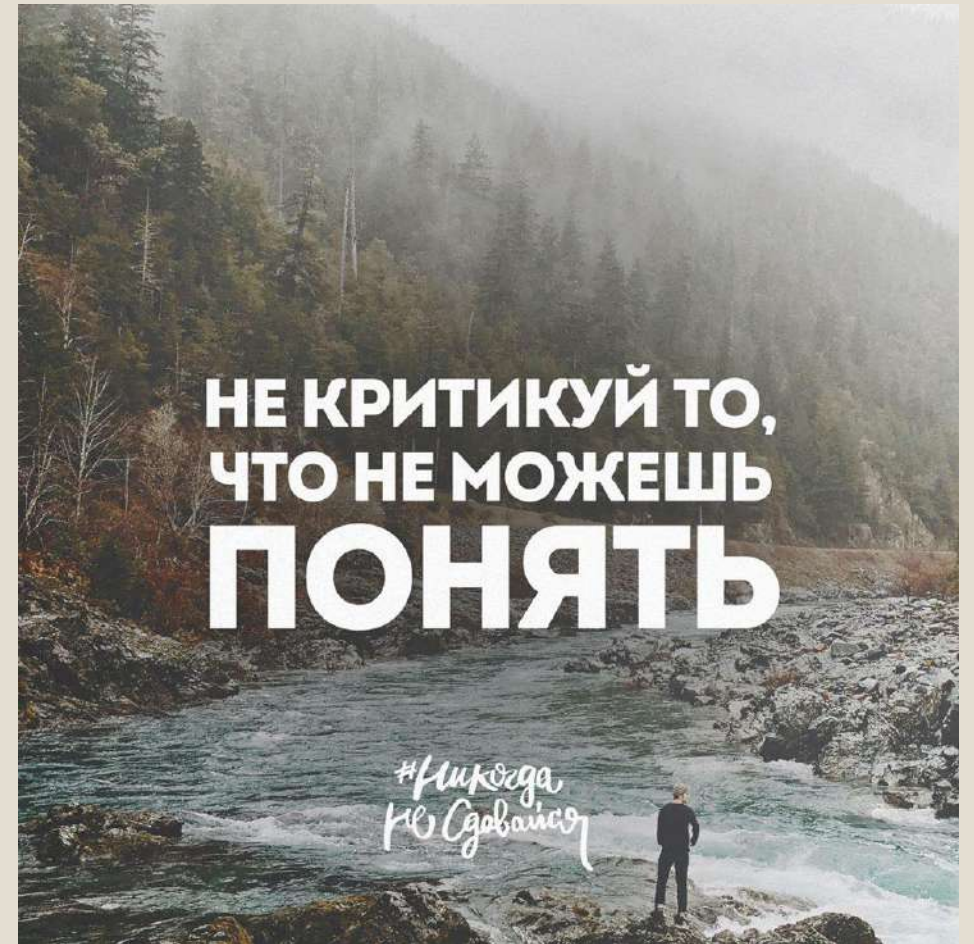
Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **1. Будьте терпимее к ошибкам и недопониманиям.** Для учеников, как и для учителей, онлайн — это новый опыт. Они тоже не всегда знают, как правильно себя повести, как реагировать. Нужно быть терпимыми к их ошибкам, но не допускать хамства или невежества.
- **2. Контролируйте соблюдение этических норм деловой переписки.** Далеко не каждый, даже взрослый человек, может общаться в онлайн-формате в соответствии со всеми этическими нормами деловой переписки. Если ученик перешёл границы, ему важно указать на это, но не вступать в полемику при всех. Желательно после урока выйти на индивидуальный контакт и проговорить нормы поведения.



Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **3. Важно быть не столь критичными к ответам учащихся.** В очном формате доказать свою позицию проще, чем в онлайн. Учащимся нужно время для того, чтобы научиться общаться, а учителям научиться их слушать и слышать. В некоторых школах возникли конфликты на этой почве. Ребёнок пересылает домашнее задание, отвечает в онлайн, а ему/ей по непонятной причине ставят оценку ниже, чем он/она обычно получала в классе. Возникает недопонимание и конфликт.



Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **4. Давайте положительную обратную связь, помогайте справиться с ситуацией изоляции.** Учащиеся часто находятся одни весь день перед компьютерами, один на один с уроками и заданиями. Онлайн создаёт ощущение, что учитель приходит домой лично к ним. Поэтому очень важно, чтобы педагог демонстрировал радость своим ученикам. Улыбался, приветствовал, хвалил. Не обязательно индивидуально каждого. Но обязательно отмечал что-то положительное за урок, чтобы у учеников создавалось впечатление, что с чем-то они справились.
- Не стоит сводить обратную связь только к разбору ошибок и недочётов. Ребёнок уходит с таких уроков расстроенный. Ему нужно делать что-то со своим состоянием, а переключиться на других детей или другие процессы ему непросто.



Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- Если вы видите, что учащийся не справился с заданием, не нужно его ошибки разбирать при всех, называя его имя, лучше обобщить общие ошибки. А если вы видите, что у него что-то совсем не получается, придётся организовать отдельную встречу. Подобные ситуации в онлайн формате учащаются и должны быть запланированы в работе у педагога. Часто одной-двух встреч бывает достаточно.
- Если вы чувствуете, что ребёнок не справляется с дистанционным форматом, прибегайте к помощи коллег. Педагогам тоже часто нужен взгляд со стороны.

Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)

- **5. Важно работать всем коллективом.** У учащихся есть значимые взрослые среди педагогов в коллективе. Есть классные руководители, авторитетные педагоги, психологи. Важно дать понять ученикам, что они никуда не делись, всё так же с ними и готовы им помочь. Если с ребёнком что-то происходит, важно также быстро и слаженно реагировать на его запросы и состояния как и в очной форме.



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 потребуется 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.).

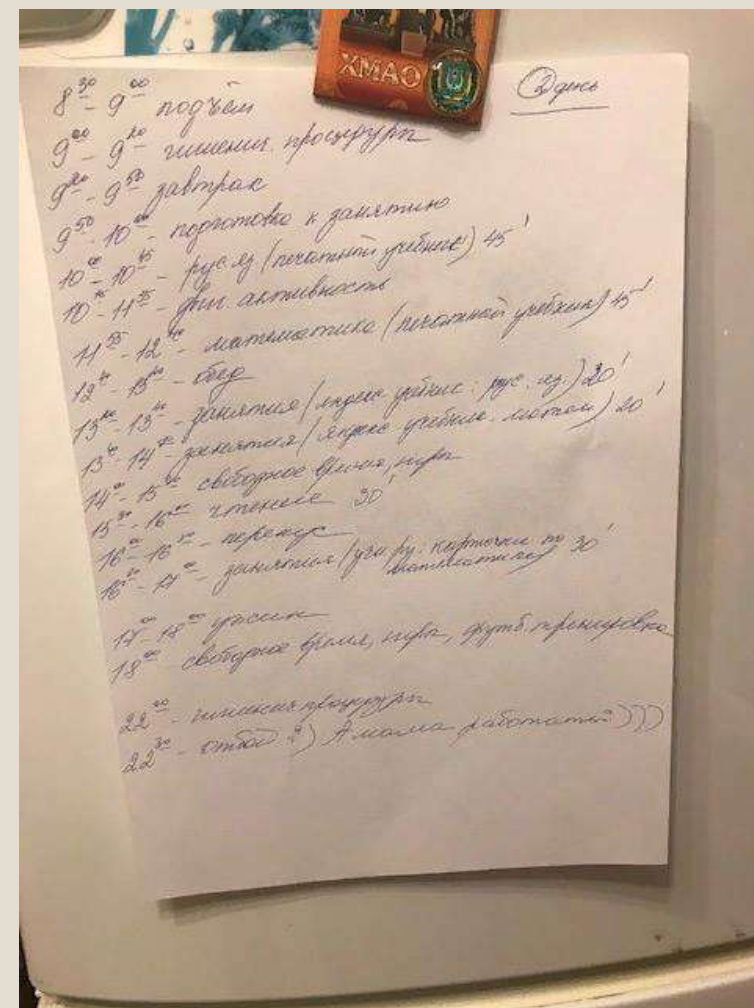
Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- 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

Расписание 1-4 классы ☆ Файл Изменить Вид Вставка Формат Данные Инструменты Дополнения Справка Настройки Доступа 100% Только просмотр							
fx Васильева Юлия Вячеславовна							
	A	B	C	D	E	F	G
1	понедельник						
2	№ урока	время	предмет	учитель (ФИО)	эл. ресурс учителя (ссылка)	срок сдачи задания	адрес для сдачи задания
3	1		окруж.мир	Вас	Рекомендации на день		
4	2		русский язык	Вас	Рекомендации		
5	3		литер. чтение	Вас	Рекомендации		
6	4		физкультура	Сор	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/		
7	5						
8	6						
9	7						
10	8						
11	9						
12	10						
13	11						
14	12						
15	13		ГПД	Анастасия Дмитриевна Рязанова	Занятие 06.04.20	в тексте занятия	в тексте занятия

<http://школа319.рф/>

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

наodppo 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.

Ожидаю помощь

Ваше имя *

ВОПРОС/ОТВЕТ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОФСТАНДАРТА

ИНТЕРВЬЮ И ДИСКУССИЯ

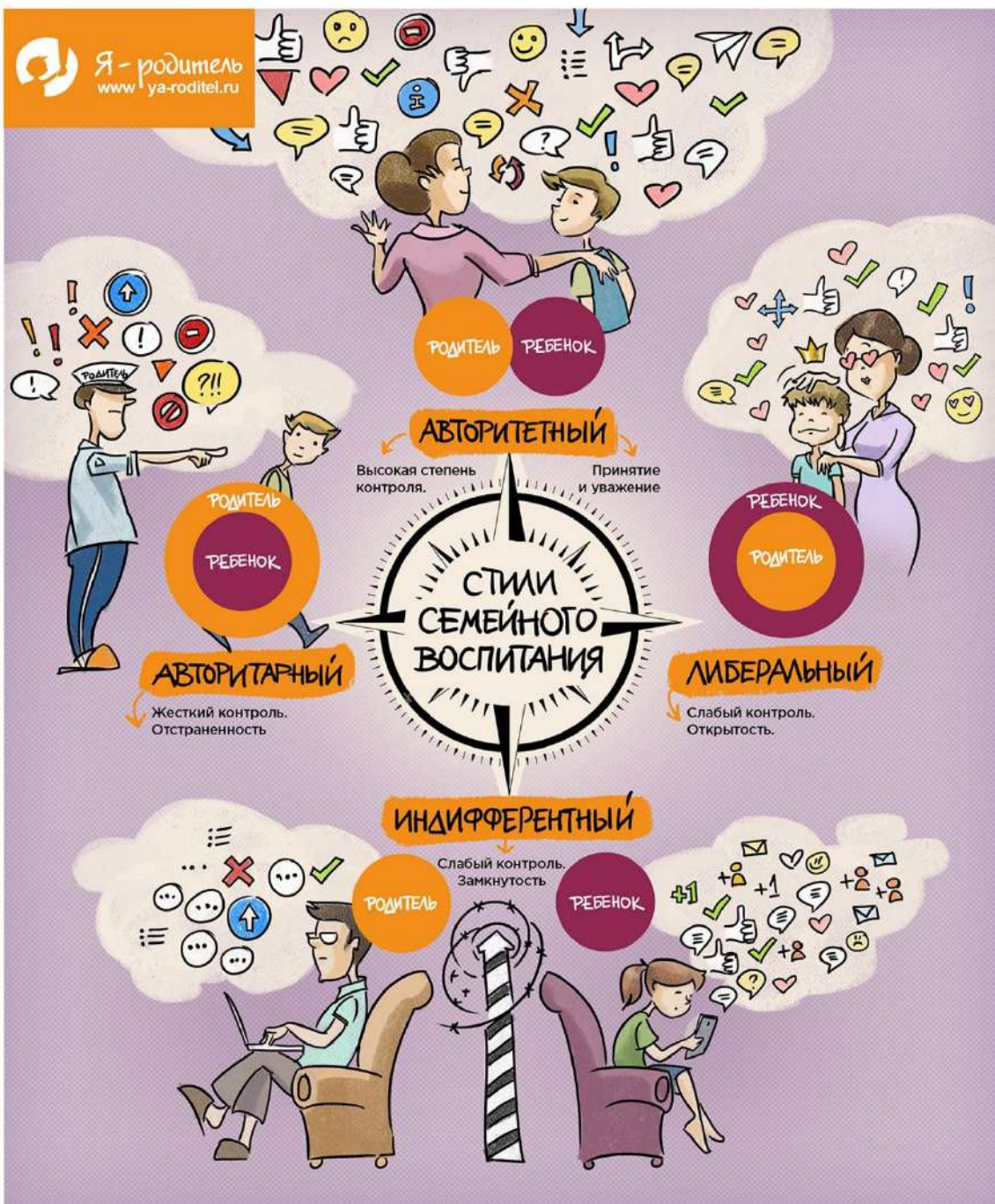
АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

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/>

odpro

Входящие (28) - заус

СПб АППО – Инфор

Дистанционное обу

EduTainme – Будуще

EduTech Club

Федеральное госуда

игры2035

О СЛУЖБЕУСЛУГИГДЕ ПОЛУЧИТЬ УСЛУГИФОРУМСПЕЦИАЛИСТАМ

ГлавнаяКалендарь событийЧем 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

vkfbodsm

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 неспокойной 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

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**