

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

Зайцева Кристина Сергеевна, старший  
преподаватель кафедры  
профессионального образования  
СПБАППО

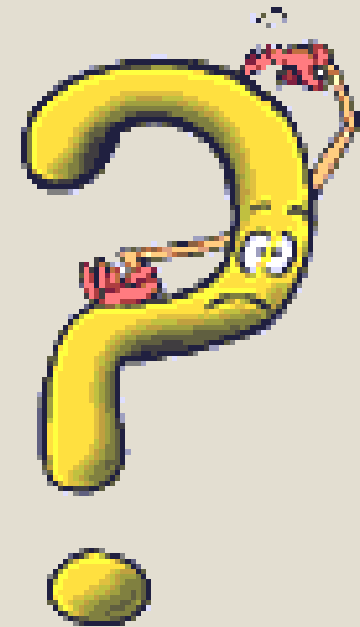
# Вопросы для осмысления

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»

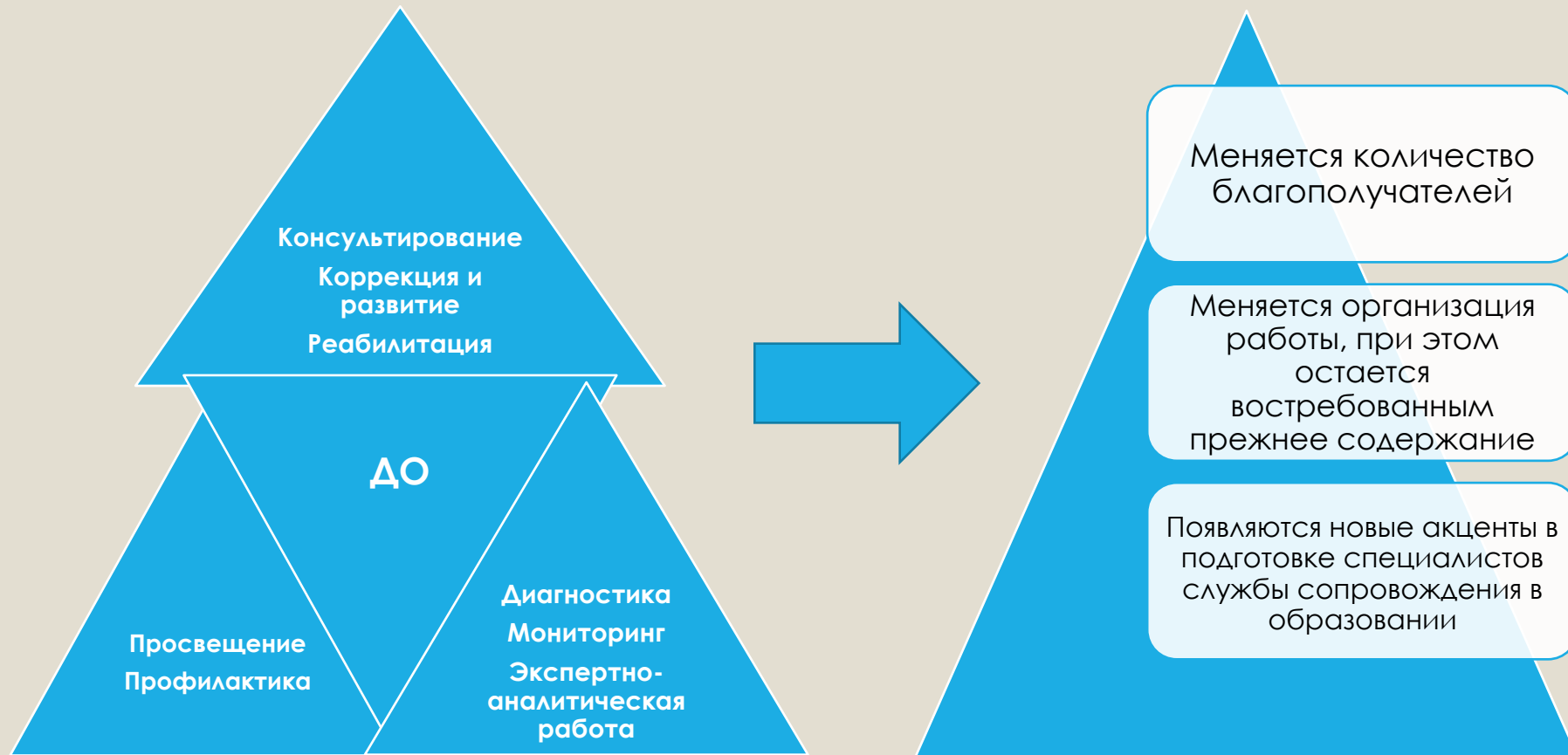
# Нормативно-правовая база психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса

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. Требует 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.

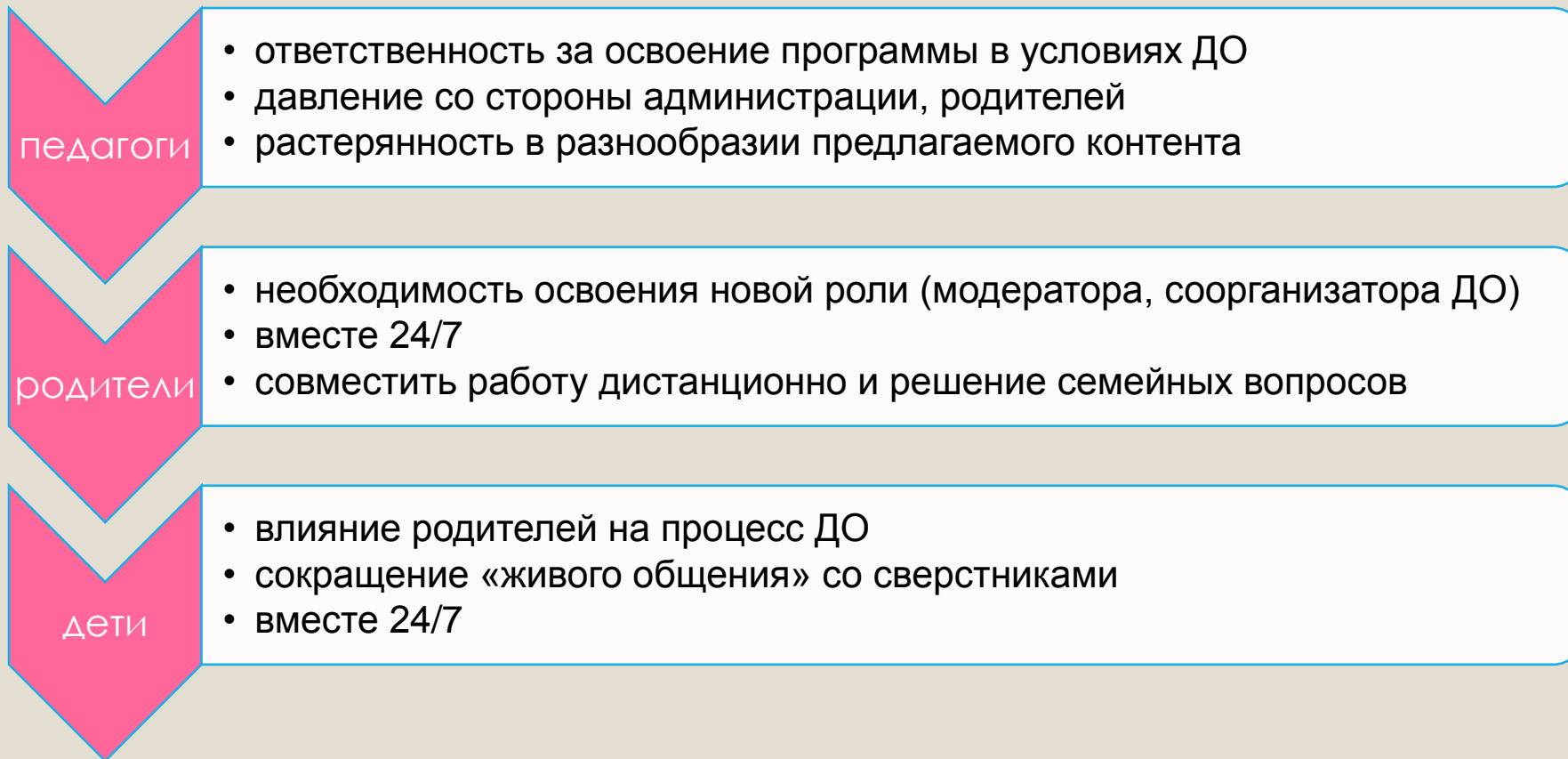
# Форматы психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения

- ✓ 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

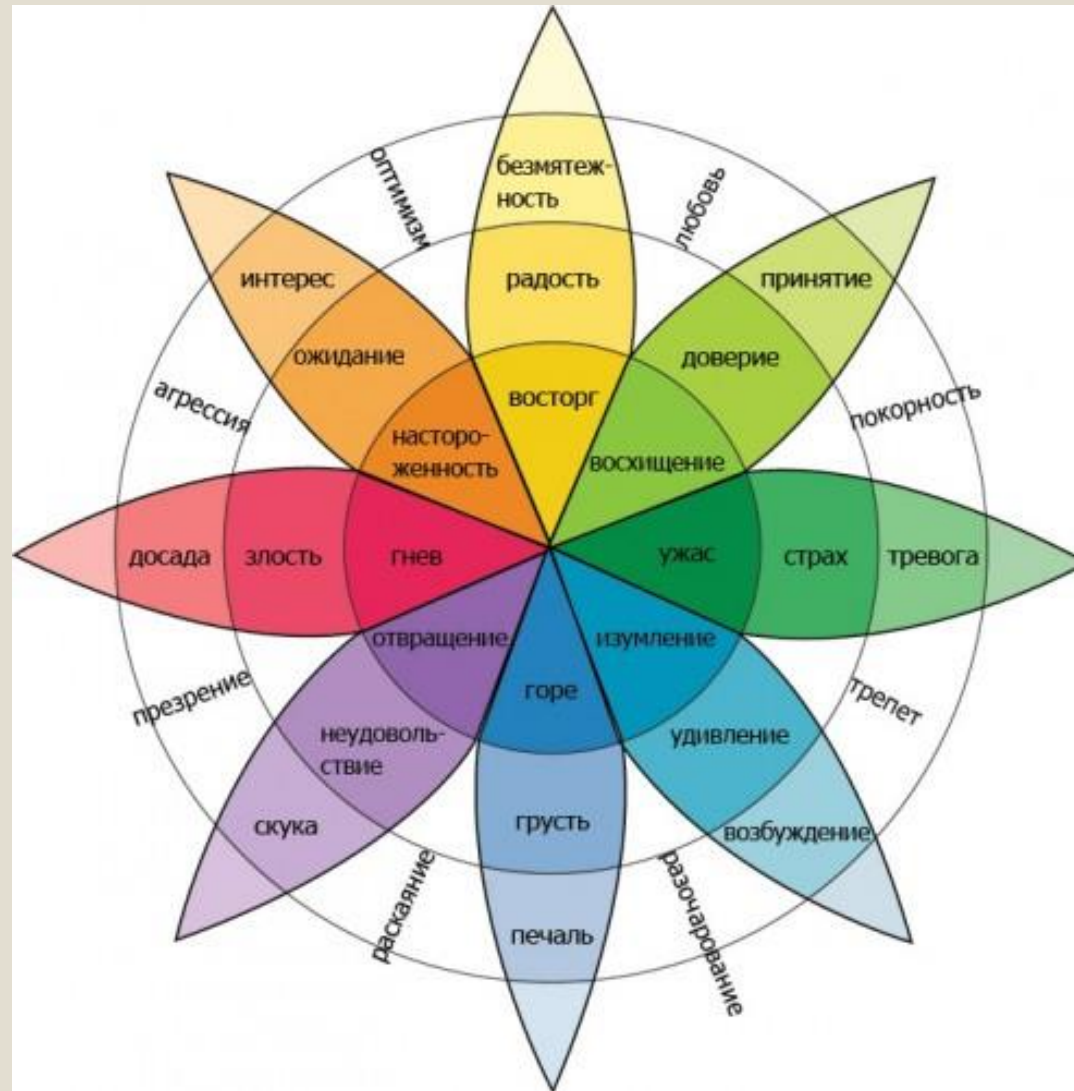
# Перспективы подготовки специалистов психологической службы в образовании и повышение их квалификации

- 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](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,
- ✓ЦППМСП "Ладо" 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!**



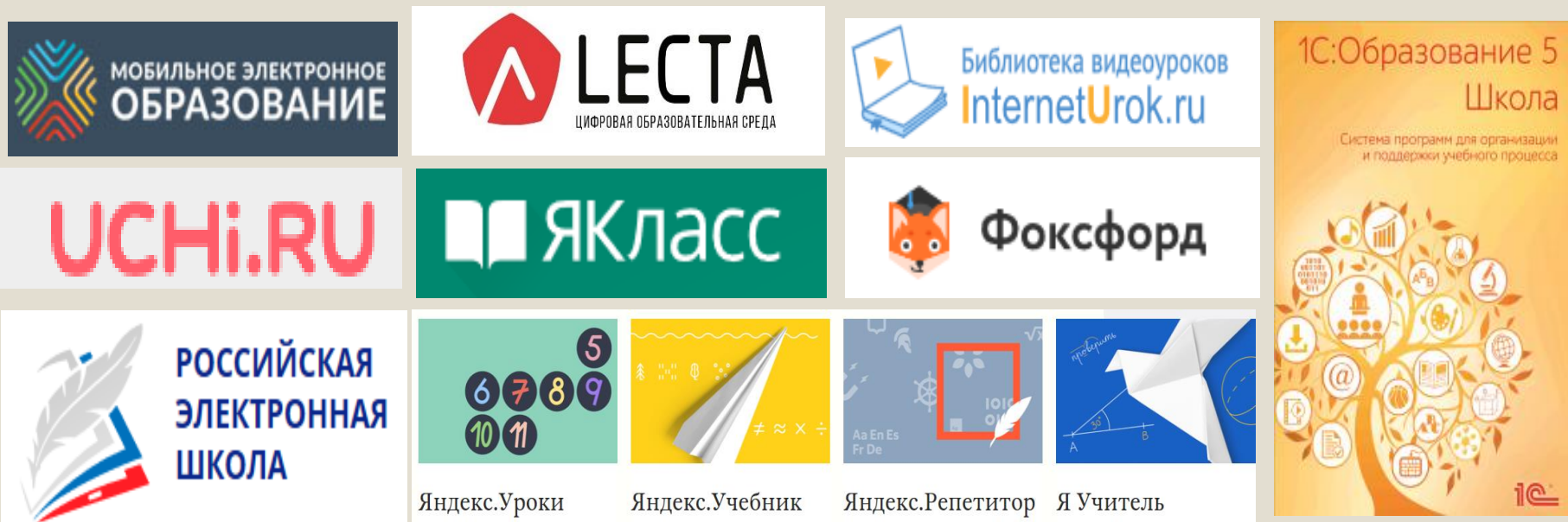
# Рекомендации педагогам

- **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!**



# 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.



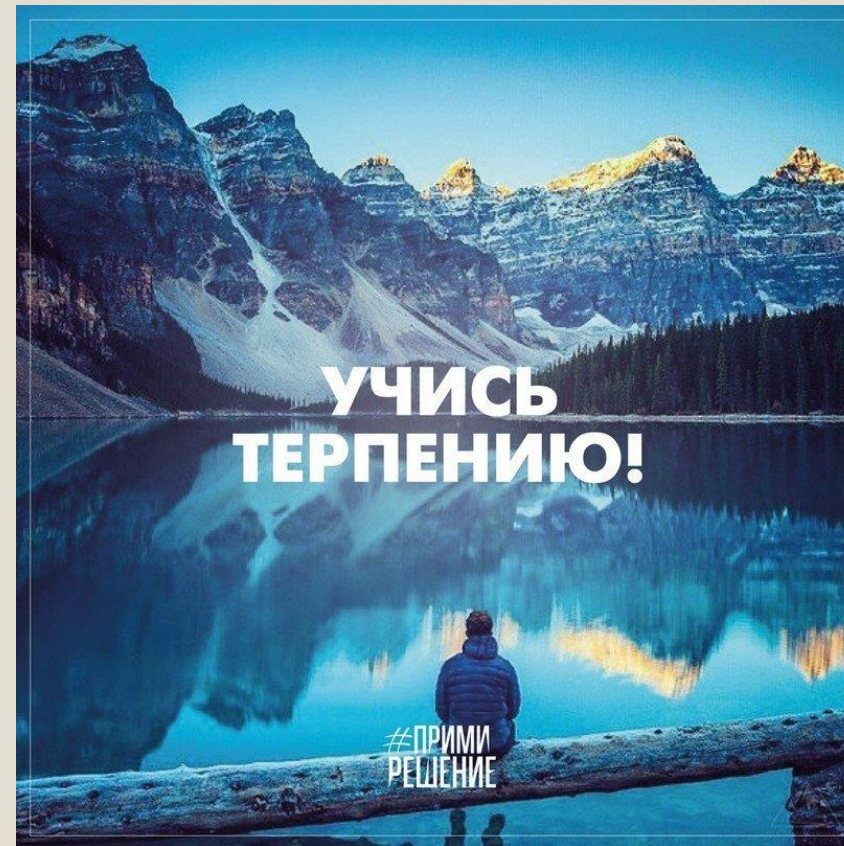
# Рекомендации педагогам

- **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 упражнениями, упражнениями для релаксации и т.д.



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

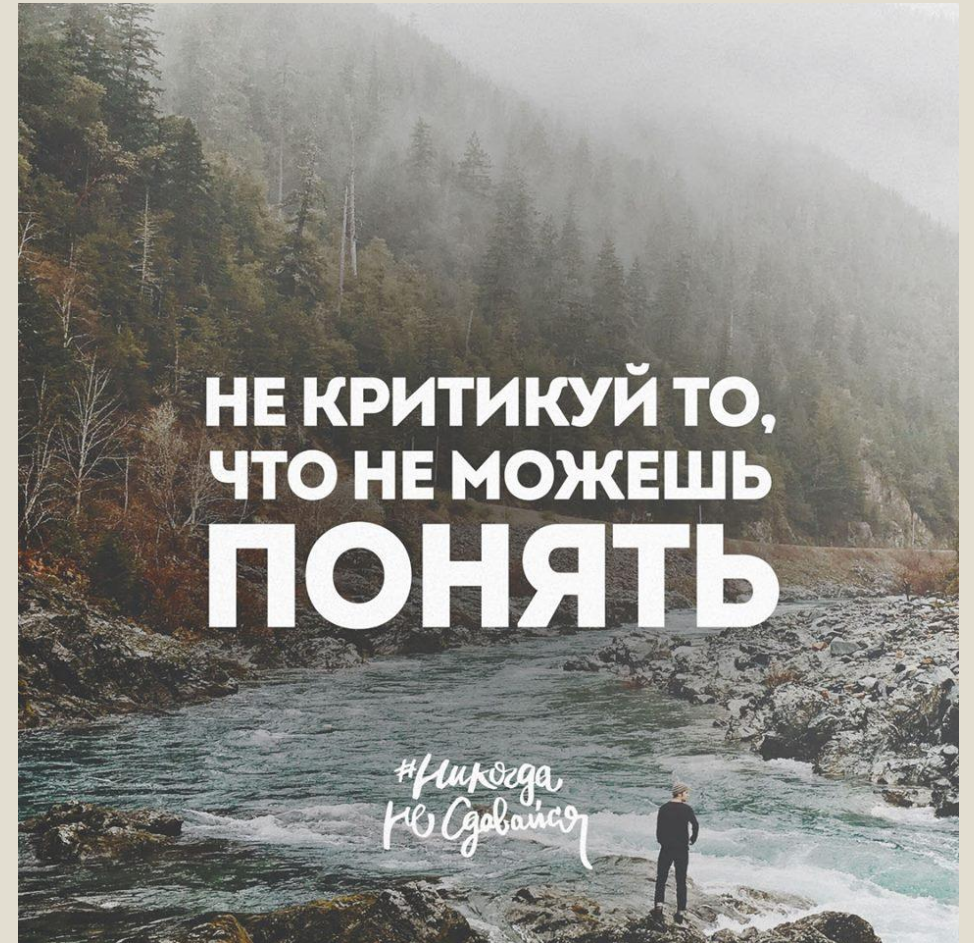
- 1. **Будьте терпимее к ошибкам и недопониманиям.** Для учеников, как и для учителей, онлайн — это новый опыт. Они тоже не всегда знают, как правильно себя повести, как реагировать. Нужно быть терпимыми к их ошибкам, но не допускать хамства или невежества.
- 2. **Контролируйте соблюдение этических норм деловой переписки.** Далек 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 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.).



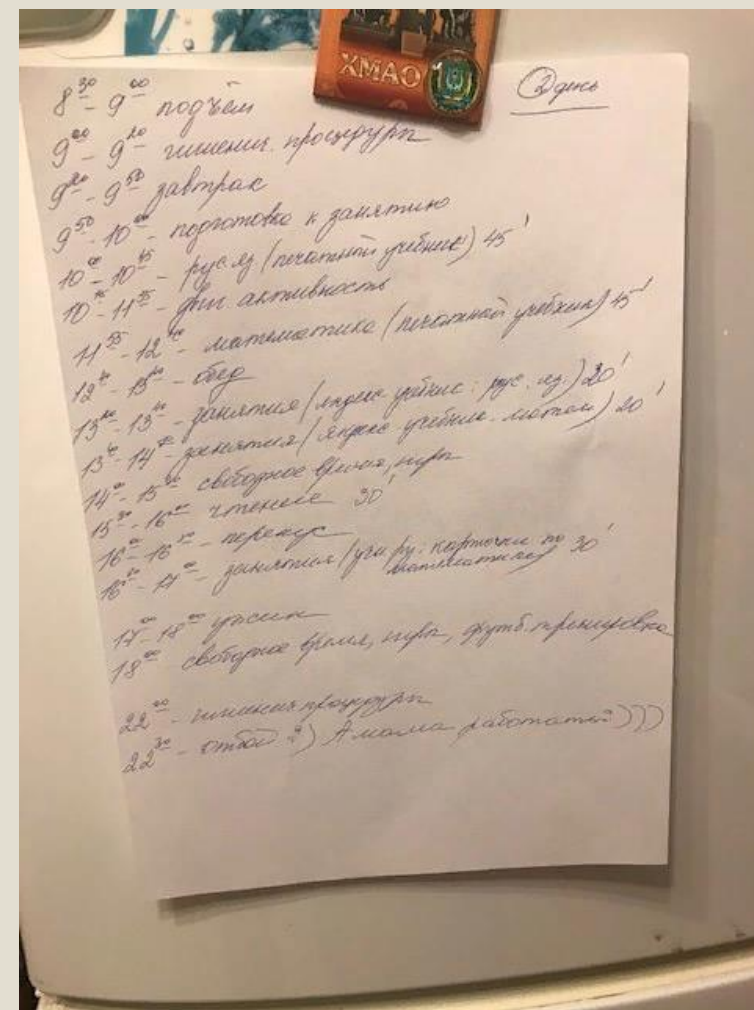
# Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- 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

Расписание 1-4 классы ☆ 🔄

Файл Изменить Вид Вставка Формат Данные Инструменты Дополнения Справка

🔄 100% 🔒 Только просмотр

fx | Васильева Юлия Вячеславовна

	A	B	C	D	E	F	G
1	<b>понедельник</b>						
2	<b>№ урока</b>	<b>время</b>	<b>предмет</b>	<b>учитель (ФИО)</b>	<b>эл. ресурс учителя (ссылка)</b>	<b>срок сдачи задания</b>	<b>адрес для сдачи задания</b>
3	1		окруж.мир	Васильева Юлия Вячеславовна	<a href="#">Рекомендации на день</a>		
4	2		русский язык	Васильева Юлия Вячеславовна	<a href="#">Рекомендации</a>		
5	3		литер.чтение	Васильева Юлия Вячеславовна	<a href="#">Рекомендации</a>		
6	4		физкультура	Сорокина Елена Сергеевна	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/</a>		
7	5						
8	6						
9	7						
10	8						
11	9						
12	10						
13	11						
14	12						
15	13		ГПД	Анастасия Дмитриевна Рязанова	<a href="#">Занятие 06.04.20</a>	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](http://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>**

### 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

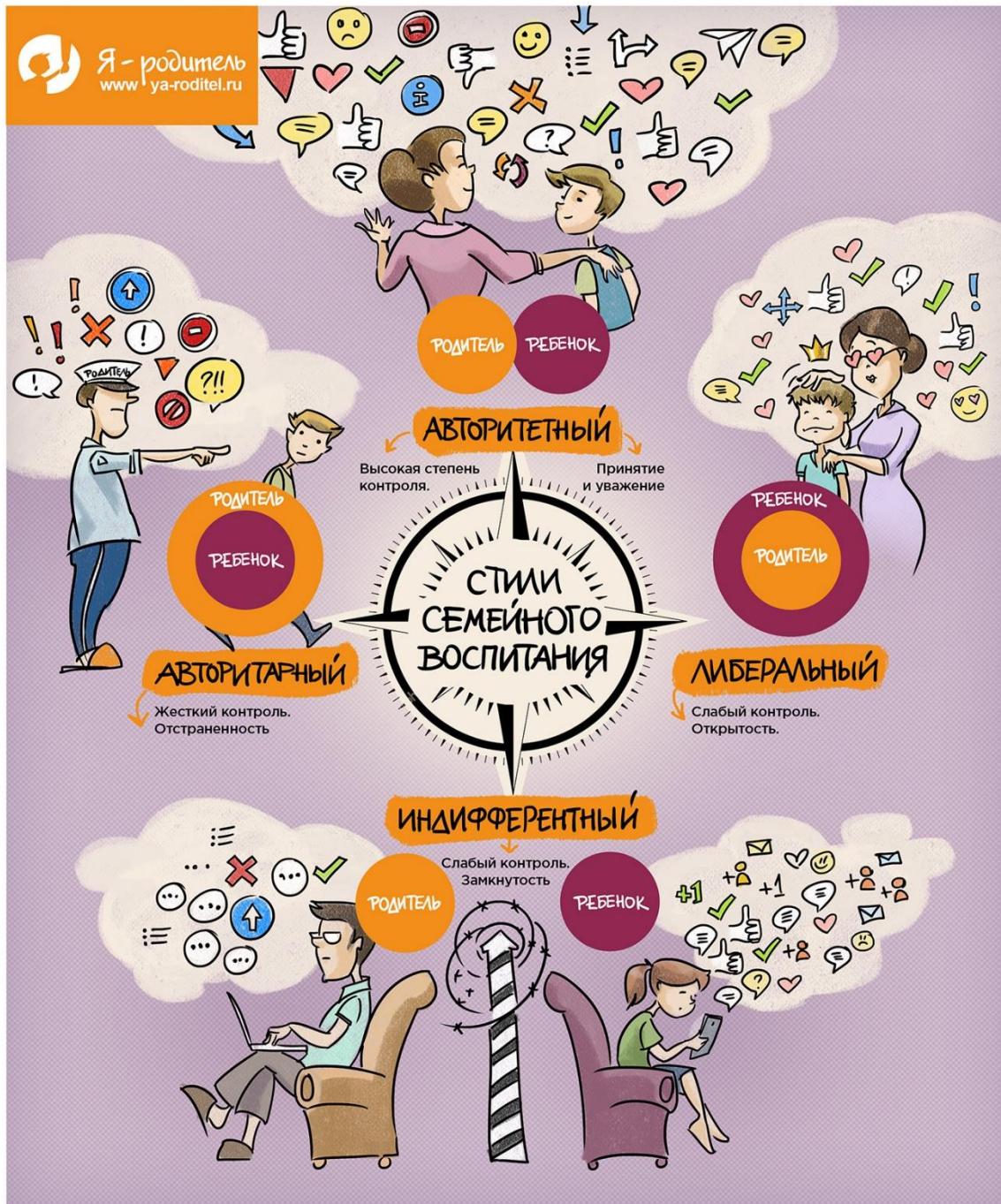
---

# 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](http://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**