

Оказание психолого-педагогической помощи в условиях дистанционного режима обучения

В связи с угрозой распространения инфекции коронавируса в России, по всей стране президентом объявлен карантин. Карантин - это комплекс ограничительных и режимных противоэпидемических мероприятий, направленных на ограничение контактов. В данной ситуации большое значение имеет психолого-педагогическое сопровождение всех участников образовательного процесса, оказание психологической помощи и поддержки семьям с детьми в условиях дистанционного режима обучения.

Специалисты МУ Центра «Стимул» создали алгоритм организации по взаимодействию педагогов-психологов с жителями города, с педагогами, обучающимися и их родителями.

Алгоритм включает в себя:

- Установление и поддержка контактов педагога-психолога с членами семей и педагогами через использование различных мессенджеров (Viber, WhatsApp, Skype, ZOOM) электронной почты, сайта учреждения, в том числе с получением обратной связи.
Электронная почта Центра «Стимул» - centrstimul@mail.ru
Сайт Центра «Стимул» - <https://stimul-tmr.edu.yar.ru/>
- Соблюдение этических норм педагога-психолога в дистанционных формах работы (мессенджеров Viber, WhatsApp, Skype, ZOOM, электронной переписки);
- Освоение специалистами Центра дистанционных технологий работы и обучения в дистанционном режиме;
- Проведение просветительских, методических и организационных мероприятий:
 - консультирование онлайн (с использованием программ ZOOM, WhatsApp, Skype, Viber);
 - консультирование по телефону доверия;
 - консультирование через электронную почту, социальные сети;
 - консультирование по проблемам организации досуга в домашних условиях, организации учебной деятельности, повышение жизненной мотивации, повышение адаптивных механизмов всех участников образовательного процесса, использование новых технологий, способствующих повышению эффективности и результативности удаленных форм обучения:
 - ✓ Советы психолога для родителей. Дистанционное обучение.
 - ✓ Советы психолога семье.

- ✓ Рекомендации для родителей «Как можно сделать период карантина для детей младшего дошкольного возраста интересным, а для родителей беспроблемным»
- ✓ Рекомендации родителям детей раннего и дошкольного возраста во время карантина.
- ✓ Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса.
- ✓ Рекомендации психолога. Дистанционное обучение.
- ✓ Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?
- ✓ Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.
- ✓ Памятки для жителей «Как сохранить свое здоровье».
- ✓ Презентация для педагогов и родителей «Долой негатив, привет позитив!».

Кризисное состояние в стране, трудная жизненная ситуация, страх перед пандемией, изолированность семей, потеря работы, неопределенность будущего – это стрессовые факторы, которые нарушают психологическое состояние и отрицательно влияют на здоровье человека.

С целью сохранения благополучия в условиях стрессовой ситуации в алгоритм работы педагога-психолога мы ввели:

- Использование педагогом-психологом эффективных методов экстренной и кризисной психологической помощи в дистанционном формате для снижения негативных проявлений;
 - ✓ Индивидуальная программа по формированию стрессоустойчивости для взрослых «Радуга чувств»;
 - ✓ Снятие детской агрессии
<https://www.youtube.com/watch?v=hMe2vK3qJO8>
 - ✓ Игрушки Антистресс
<https://www.youtube.com/watch?v= pnf5QZlxCw>
 - ✓ Зарядки для глаз в целях профилактики долгого пребывания перед экраном в условиях дистанционного обучения (Презентации)
 - ✓ Презентация физкультминутки для кистей рук.
- Консультирование всех участников образовательного процесса на формирование умений справляться с изменившимися условиями жизни:
 - ✓ Как не сойти с ума в режиме самоизоляции с ребенком
 - ✓ Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога;

- ✓ Советы психолога для педагогов «4 точки, которые быстро снимают стресс и тревогу - рефлексотерапия»;
- Использование Телефона доверия для оказания консультативной психологической помощи.
 - ✓ Рекламный флаер по телефону доверия.
- Формирование умений взаимодействия между участниками образовательной среды и обучение навыкам саморегуляции, повышение уровня коммуникации в семье:
 - ✓ Как не сойти с ума в режиме самоизоляции с ребенком;
 - ✓ Самоизоляция с подростками – как не испортить отношения, а укрепить их;
 - ✓ Мир, дружба, карантин: 9 важных правил жизни с подростком во время самоизоляции;
 - ✓ Мотивирующий видео ролик «Мы дома, а ВЫ?»;
 - ✓ Творческий конкурс «Я дома: это у меня хорошо получается» (рисунки, поделки, аппликации, фото, лепка).
- Организация в дистанционной форме занятий, игр, творческих конкурсов с целью улучшения микроклимата в семье, обучение возможностям сосуществования в комфортной обстановке:
 - ✓ 10 небанальных способов занять детей во время карантина;
 - ✓ Тематический комплект занятий «Космос»;
 - ✓ Презентация игр на снятие мышечного напряжения;
 - ✓ Терапевтические сказки для стабилизации положительного эмоционального состояния у детей;
 - ✓ 35 игр для детей: во что поиграть с ребёнком дома
https://www.youtube.com/watch?v=B40i_Q75hoY
 - ✓ Упражнения на межполушарное взаимодействие для снятия эмоционального напряжения, тренировки мозга и формирования коммуникативного взаимодействия.
<https://www.youtube.com/watch?v=e3J0IR961U>
<https://www.youtube.com/watch?v=mDwpyUGTdJs>
<https://www.youtube.com/watch?v=MU5Z6k97ATQ>
- В рамках самоизоляции подростки, а особенно «группы риска» не должны выпадать из поля зрения родителей, педагогов и психологов. Поэтому одним из пунктов алгоритма является профилактика девиантного, агрессивного и аутоагрессивного поведения, депрессивных состояний, отрицательных влияний сети интернет, рискованного поведения несовершеннолетних:
 - ✓ Памятки родителям подростков с отклоняющимся поведением;

- ✓ Презентация для педагогов и родителей «Подросток и социальные сети»;
- ✓ Памятка Подросток и социальные сети;
- ✓ Буклет «Психологические особенности подростков».

Данный алгоритм работы обеспечит психологический комфорт, снимет эмоциональное напряжение, тревогу, страх в условиях нарастающего коронавируса и создаст благоприятные условия для поддержки семей с детьми, педагогов и всех жителей Тутаевского муниципального района не только в условиях дистанционного обучения, но и в условиях самоизоляции.