

Психолого-педагогическое сопровождение участников дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего

Зайцева Кристина Сергеевна, старший
преподаватель кафедры
профессионального образования
СПБАППО

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.).

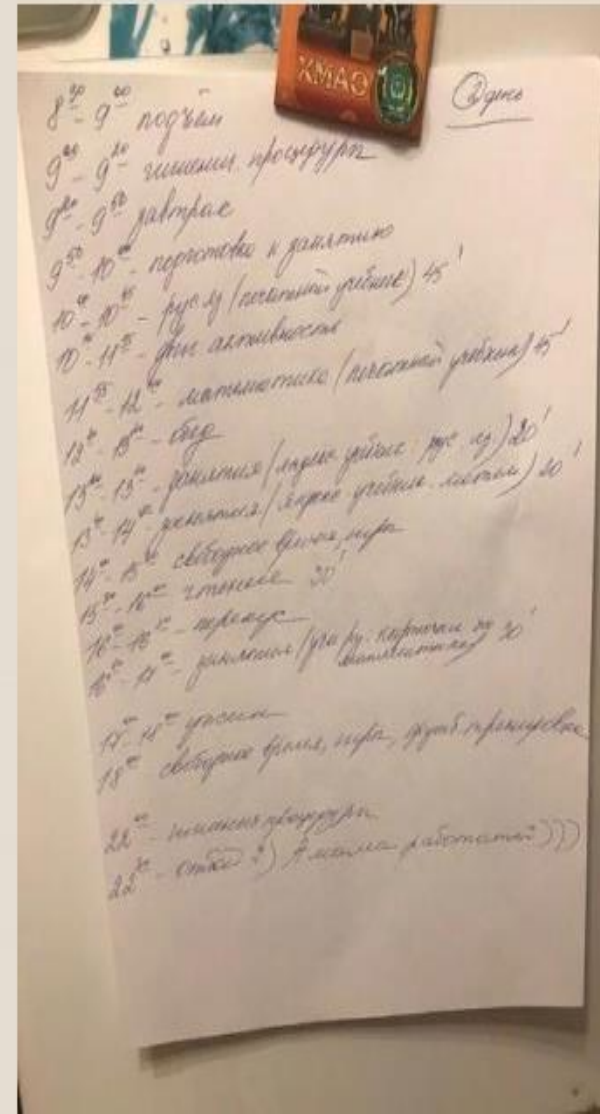
Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

- 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

- 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

- **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>

Интернет-ресурсы

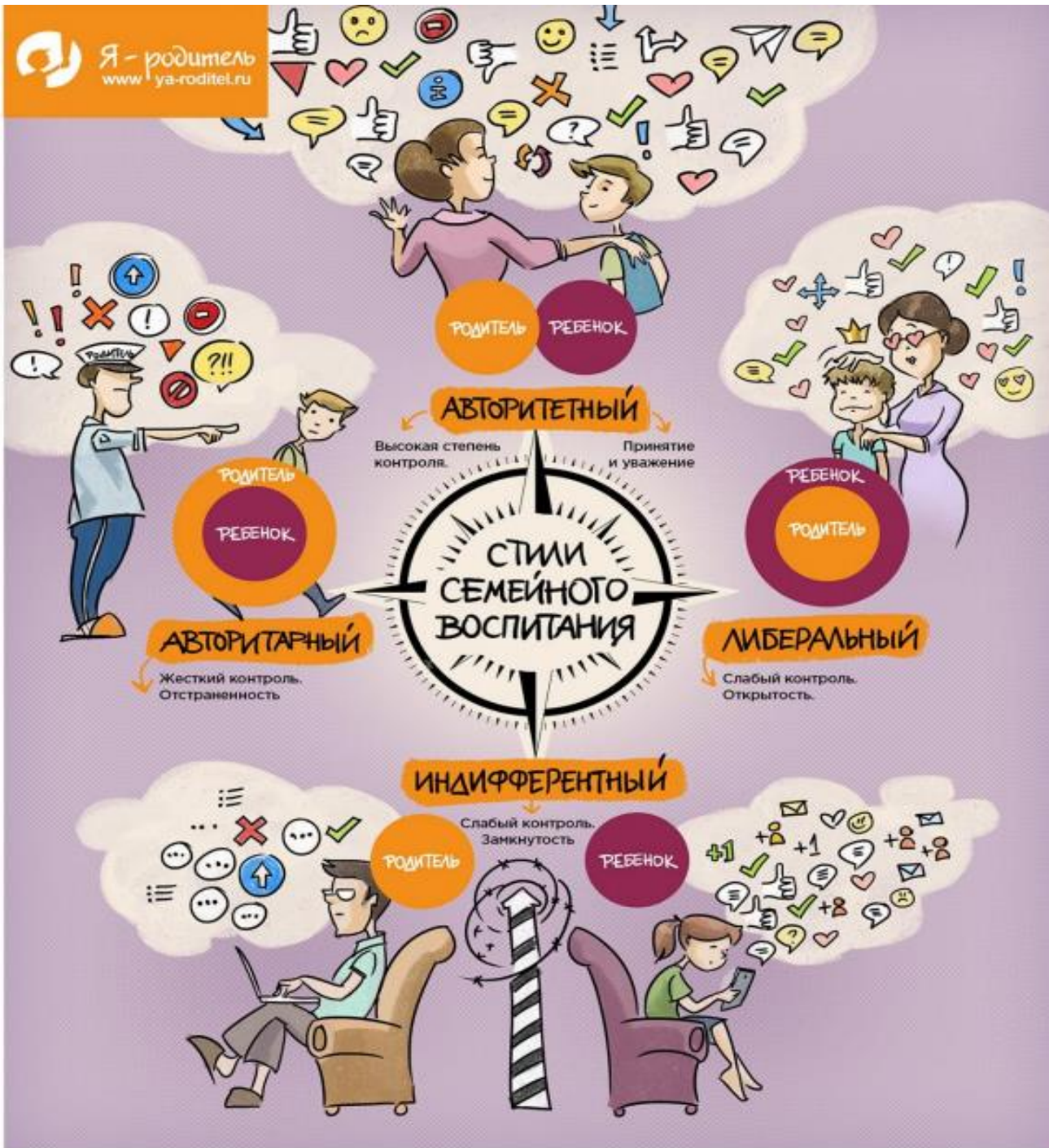
Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

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

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



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

**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**