

Доклад на тему:

**«Психологическое сопровождение образовательного процесса после дистанционного обучения в период самоизоляции. Основные ориентиры работы»**

*Подготовила педагог-психолог  
Рассказовского филиала  
МБОУ Платоновской СОШ  
Воронина Ольга Леонидовна*



Сопровождать – это значит идти вместе с кем-то в качестве спутника или провожатым.  
Из толкового словаря В.И.Даля

- **Сопровождение** – это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем развития.
- **Психолого-педагогическое сопровождение** в современных исследованиях рассматривается как особый вид помощи (или поддержки) **ребенку**, обеспечивающей его развитие в условиях образовательного процесса.
- **Психолого-педагогическое сопровождение** – это целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка.
- 

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены

Еще в начале карантина было непросто заставить детей сидеть на самоизоляции. Теперь стоит подумать о том, как подготовить их к возвращению в прежний мир безопасно для их психики.

Для социально неадаптированных детей.

Тревожные и закрытые дети могут после карантина еще больше замкнуться в себе и потерять интерес к прогулкам и общению с другими ребятами.

«Для них важно сформировать, "освежить" этот интерес, уточнить, что именно ребенку уже можно делать на улице, а с чем пока нужно повременить. Возможно, на первое время стоит придумать совместные занятия или игры, что сделает переход в социум более плавным».

Для тех, кто склонен к агрессии.

В самоизоляции внутренняя агрессия может усилиться из-за истощения психики ребенка и родителей. За последние месяцы у детей не было возможности «выплескивать агрессивные импульсы в приемлемой форме», то есть бегать, прыгать, кататься на велосипеде.

В этом случае эксперт советует поэтапно возвращаться к привычной активности на улице и контролировать эмоции ребенка.

**Как помочь ребенку выйти из самоизоляции и приучить носить средства защиты, рассказывает психолог семейного центра «Кутузовский» Людмила Ткаченко.**

### **Играйте в супергероев**

Ношение масок и перчаток стало обязательным, поэтому большой проблемой для взрослых станет объяснение ребенку необходимости ношения средств индивидуальной защиты. Для детей помладше стоит использовать игровые формы, например, связать ношение маски с любимыми супергероями. Детей постарше уже проще убедить, им можно объяснить, от чего и как защищает маска, как передается вирус и почему важно носить средства защиты. С подростками ситуация обстоит сложнее - можно предлагать альтернативу, например, многоразовые маски с принтами и рисунками, показать пример любимых блогеров и публичных личностей.

### **Учитывайте особенности**

Если ребенок всегда был замкнутым, то после долгой самоизоляции его желание общаться с другими детьми может сойти на нет, то же самое касается и прогулок на свежем воздухе. В такой ситуации постарайтесь помочь ребенку социализироваться, проводя с ним время: это могут быть прогулки, игры. Если же ребенок склонен к агрессии или гиперактивен, то накопившуюся за самоизоляцию энергию ему нужно куда-то деть. Лучше всего для этого подойдут активные игры и занятия спортом, но возвращать этот досуг в жизнь стоит постепенно, обязательно соблюдая сохраняющиеся ограничения.

### **Планируйте развлечения**

Уже сейчас разрешено посещать парки и совершать пешие прогулки, воспользуйтесь этим. Плавный выход из самоизоляции возможен благодаря постепенному снятию ограничений. Планируйте досуг на улице совместно с детьми: например, если возможно всей группой выйти на прогулку, то выбирайте интересные маршруты, места для совместных игр.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

### **«АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ»**

1. Придерживайся режима. Старайся спать не менее 8 часов в сутки.
2. Соблюдай питьевой режим, регулярно питайся. Проветривай помещение, тщательно мой руки после посещения улицы и туалета.
3. Изучай основы тайм-менеджмента (Управление временем - это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность) это поможет самоорганизации.
4. Придерживайся новых правил посещения школы.
5. Договаривайся с друзьями где, как и когда вы сможете видаться.
6. Обращайся за помощью, если попал в трудную ситуацию.
7. Если возникли вопросы, их можно задать школьному психологу или позвонить по телефонам доверия:
  - заместитель директора по ВР
  - психолог школы
  - социальный педагог школы
  - 8 (800) 200-01-22. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - 1**

### **«АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ»**

1. Придерживайтесь режима дня – в этом случае ребенку гораздо проще адаптироваться к учебному процессу. Обучить детей простым навыкам планирования своего времени (тайм – менеджмент).
2. Целесообразно в первые недели учебы сделать для ребенка щадящий режим – постепенное вовлечение в привычный ритм с учетом посещений секций и кружков (например, если до самоизоляции ребенок был занят на секциях 6 дней в неделю, то сейчас можно начать с 3-х дней в неделю) с постепенным увеличением нагрузки. Это поможет ребенку без осложнений втянуться в новый ритм жизни. Оказывать посильную помощь.
3. Заранее обговорить (при необходимости проиграть) новые правила посещения школы – обязательная термометрия на входе (при повышенной температуре и/или других признаках ОРВИ ребенка изолируют до приезда родителей или скорой помощи), дезинфекция рук, нахождение только в одном классе (кабинете) все время учебы, исключение массовых мероприятий в школе. Занятия физкультурой будут максимально проводиться на улице.
4. Организовать совместный досуг с ребенком и неформальное общение. Также с ребенком подумать, какой совместный досуг наиболее оптимален в семье, чтобы оставить его на постоянной основе.
5. Если у ребенка присутствует ярко выраженный страх перед посещением школы по причине неблагоприятной эпидобстановки (или по другим причинам) родителям необходимо организовать профессиональную помощь (посещение невролога, психолога). При усугублении проблемы рассмотреть альтернативные варианты обучения ребенка (например, домашнее или дистанционное обучение).

6. Если у вас возникли вопросы, их можно задать школьному психологу или позвонить по телефонам доверия:

- заместитель директора по ВР
- психолог школы
- социальный педагог школы
- 8 (800) 200-01-22. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - 2 «КАК НАЧАТЬ УЧЕБНЫЙ ГОД ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА?»**

### **1. МОТИВИРУЕМ**

Взрослым на рабочий распорядок настроиться проще, чем детям – особенно тем, кто еще учится в начальной школе.

Обсудите с ребёнком возможность общения с одноклассниками, включения в распорядок дня встречи с друзьями, особенно, если на каникулах с ними не получилось пообщаться.

Можно сесть с ребенком вечером и вспомнить, что вы делали на каникулах и в период самоизоляции. Если делали фотографии, можно разобрать их, найти лучшие, составить коллаж. Ребенок сможет показать их друзьям и рассказать, что интересного делал.

### **2. НЕ ТОРОПИМСЯ**

Если ребенок не рвется сам сесть за учебники, не стоит ему их настойчиво навязывать. Дети буквально считают последние дни отдыха, и родители рискуют оказаться в роли злобного Гринча, похитившего Рождество. Учеба в таком случае вызывает лишь отторжение, и толку все равно не будет, а вот испорченное настроение и скандалы гарантированы. Тем более, что у педагогов есть специальные методики для работы с учениками в первые дни после каникул. Вместо этого можно всей семьей посмотреть фильмы, показывающие школьников и школу в позитивном ключе. Например, «Приключения Электроника» или «Гостя из будущего». А вместо учебников лучше выбрать интересные книги по возрасту – тех же «Трех мушкетеров» или «Всадника без головы». Можно рискнуть и выбрать что-нибудь поинтереснее из школьной программы – читать классику не в условиях жесткого дедлайна гораздо проще и увлекательнее.

### **3. ВОЗВРАЩАЕМСЯ К РЕЖИМУ ДНЯ**

Полезно будет устроить небольшой поход по магазинам – посмотреть, что из канцтоваров закончилось, и вместе с ребенком докупить недостающие ручки, фломастеры и тетради. Возможно, в рюкзаке тоже стоит провести тотальную ревизию – вполне может оказаться, что после этого он начнет весить на пару килограммов меньше!

Пора настраиваться и на рабочий распорядок дня – причем, не только детям, но и взрослым - стоит ограничить вечерние посиделки с гаджетами и пораньше отправлять ребенка спать.

Если ребенок посещает какие-то кружки и секции, то расписание у него может оказаться довольно плотное. Резкий переход от отдыха к учебе может привести к снижению концентрации внимания и переутомлению. Чтобы этого избежать, важно увеличивать нагрузку постепенно.

Дополнительные занятия можно отложить на пару недель. Пусть первое время ребенок посвятит только школе и общению с друзьями. Кроме того, можно подумать о том, не пора ли сменить секцию и попробовать что-то новое.

#### **4. СОХРАНЯЕМ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ**

От того, как пройдет последний вечер и ночь перед возвращением с внеплановых каникул к учебе, зависит настроение, с которым ребенок пойдет в школу.

Большое значение для учеников имеет психологическая атмосфера, которая царит дома. Важно, чтобы родители окружили ребенка спокойствием, уверенностью и сами излучали позитивный настрой по отношению к началу учебного года, ни в коем случае нельзя суетиться и паниковать. Также не стоит ограничивать школьника в прогулках и общении с друзьями.

Вечер крайне неподходящее время для скандалов, упреков и криков. Сдержитесь, если ребенок забыл что-то сделать или не собрал рюкзак. В этот вечер, как бы ребенок ни упрашивал, какой-бы интересный фильм ни шел по телевизору и в какую бы захватывающую компьютерную игру он ни играл, не позволяйте чаду ложиться спать поздно. Завтра ему предстоит напряженный день, поэтому ребенок должен выспаться.

Не стоит требовать хороших оценок сразу, нужно дать ребенку дать время адаптироваться к темпу и ритму учебной жизни. Интересоваться каждый день не самими оценками, а тем, что интересного и нового сегодня ребенок узнал, что ему понравилось больше всего в школе, с кем подружился, но упоминая про оценки вскользь и между делом. Ребенок должен понять, что родителям важны не только оценки, это даст ребенку возможность почувствовать себя более уверенно.

Также в начале учебного года не стоит требовать от школьника идеального соблюдения дисциплины, не ругать его за мелкие шалости. Для него очень важны слова поддержки от родителей, он хочет, чтобы родители замечали его успехи и ценили их важность. Это будет мотивировать его на старание и прилежность.

### **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ И АНТИСТРЕССОВЫЕ ТЕХНИКИ**

#### **1. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА**

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего состояния.

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную фразу «Я спокоен (-на)».
- После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно «Я спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».

- Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

## 2. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Упражнение «Пресс»*

Закройте глаза. Представьте внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

### *Упражнение «Руки»*

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

### *Упражнение «Пословицы»*

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнёт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли очень многие великие исторические личности.

## 3. АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Упражнение «Я – дома, я – на работе»*

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда...», «На работе я никогда...». Затем проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- одинаковые проявляющиеся качества;
- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объёмнее и т. д.
- плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»).

### *Упражнение «Карикатура»*

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

После того как ребёнок стал посещать занятия, с ним можно провести **собеседование**:

- ✓ Чем кроме уроков занимался дома?
- ✓ Что нового узнал?
- ✓ Что было самое трудное?

На основе собеседования можно выявить проблемы, а потом построить индивидуальную работу в традиционных для нас формах.