

**Организация психологического сопровождения  
в период дистанционного обучения  
МАОУ «Гимназия №53  
(2019- 2020 учебный год)**

Педагог-психолог: Сидорова Ирина Васильевна

**Общая информация для всех участников образовательного процесса**

1. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**, работает во всех регионах Российской Федерации.
2. Консультация психолога гимназии по телефону (телефон доступен через классных руководителей).
3. Рекомендации для родителей, педагогов учащихся представлены на сайте гимназии. <http://www.gimnaz53.ru/>.

Темы:

- Как родителям помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы психолога.
  - Методические рекомендации для родителей.
  - Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога.
  - Как пережить карантин: советы семье.
  - Рекомендации психолога на время самоизоляции
4. 5 полезных навыков, которые пригодятся вам после самоизоляции  
<https://lifehacker.ru/chem-zanyatsya-na-samoizolyacii/>  
<https://rospsy.ru/> Сайт федерации психологов.
  5. Если не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней. Будьте терпимы к своим близким и цените уникальную возможность быть рядом с любимыми и родными. Видео по ссылке:  
<http://go2films.ru/video/dWIkPS02OTUxODcyMCZnaWQ9NDU2MjQyMDEx>

**Информация для педагогов**

1. Публикация тематической информации для классного часа, рекомендаций по взаимодействию с детьми в сообществах класса.
2. Для педагогов, психологов, педагогов дополнительного образования могут быть полезны следующие материалы и мероприятия:
  - Материалы и мероприятия с официального сайта Федерации психологов образования России <https://rospsy.ru/>
  - Материалы и мероприятия сайта ИНФОУРОК <https://infourok.ru/>
  - Как улучшить самочувствие на самоизоляции: 8 лайфхаков и многое другое [Lifehacker.ru](http://Lifehacker.ru)
3. Изучение информации на портале Childpsy.ru - портал по возрастной психологии и отраслям детской психологии. Адрес сайта:  
<http://childpsy.ru/>.

4. Участие в профориентационных мероприятиях на портале Проектория: Профориентационные онлайн-мероприятия. <https://proektoria.online/>
5. Использование в работе разнообразных психологических упражнений Сайт предлагает педагогам, психологам, педагогам доп.образования, родителям разнообразные психологические упражнения (профориентационные, коммуникативные, коррекционные, развивающие и др.). Адрес сайта: <http://www.trepsy.net/>
6. 10 бесплатных онлайн-курсов для педагогов [onlajn-kursy-psixologiya/](http://onlajn-kursy-psixologiya/)

### **Информация для родителей**

1. Получить консультацию психолога гимназии по телефону (телефон доступен через классных руководителей)
2. Сайт для родителей, детей, педагогов и психологов «Я – родитель» — интересные видео, статьи, материалы <https://www.ya-roditel.ru/>
3. Сайт Family Tree. Поддержка родителей. [https://family3.ru/products/courses?utm\\_source=vk.com&utm\\_medium=smm&utm\\_campaign=knopka](https://family3.ru/products/courses?utm_source=vk.com&utm_medium=smm&utm_campaign=knopka). Много всего интересного - в этом проекте есть различные платные и бесплатные мероприятия, есть интересная информация, видео материалы и другое.
4. Онлайн-фестиваль "Пока все дома" Все трансляции можно посмотреть в группе, а также отдельные видеоматериалы с фестиваля. <https://vk.com/stayhomenn>
5. Полезные тематические видео материалы:
  - Советы психолога - особенности самоизоляции. Как родители могут помочь своим детям в условиях самоизоляции. (4мин.) <http://go2films.ru/video/dWIkPS0xODAxNjI5NDMmZ2lkPTQ1NjI0MDM0NA==>
  - 5 Способов Наладить Отношения с Подростком (12 мин.) <https://www.youtube.com/watch?v=gSccrABVtmI>
  - Дети-подростки: как не потерять отношения с детьми (10 мин.). <https://www.youtube.com/watch?v=VLveTIC5Ebs>
  - Детская истерика. | Как успокоить ребенка за 2 минуты (6 мин.) <https://www.youtube.com/watch?v=6n24AbZnfVg>
  - 4 причины, почему ребенок не делает уроки и ему скучно (10 мин.) <https://www.youtube.com/watch?v=FnriDZyOqac>
  - Как повысить самооценку ребёнка (15 мин.) <https://www.youtube.com/watch?v=5CmJODMgVnY>
  - 8 Способов Наказывать Ребенка и Не Сломать его Психику (16 мин.) <https://www.youtube.com/watch?v=hxBhPpudIC0>
  - Как бороться со стрессами в период карантина (2 мин) Практические советы. <http://go2films.ru/video/dWIkPS0xMzQxNzA1MzcmZ2lkPTQ1NjI0ODgxNg==>
  - Общие рекомендации по снижению уровня тревожности в целом, как справиться с тревогой в любых жизненных ситуациях. 3 техники,

которые можно использовать, чтобы справиться с тревогой, которая вдруг резко вас настигла и прямо здесь и сейчас вам нужно себя успокоить.

<http://go2films.ru/video/dWlkPS0xNjMxNjIwNDQmZ2lkPTQ1NjIzOTI2NA==>

- Тематические видео на разные темы. Советы психологов.

<http://go2films.ru/kino/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B+%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0> .

### **Информация для учащихся**

1. Участие в проектах для начальной школы, средней и старшей школы по профориентации и многое другое: <https://пдш.рф/>
2. Просмотр тематических видео для учащихся (видео доступны и в классных сообществах, на классных часах и других мероприятиях класса)
  - Психологическая уравновешенность (10 мин.)  
<https://infourok.ru/videouroki/2075>
  - Психологическое здоровье (2 мин.)  
[https://www.youtube.com/watch?v=kj3FOd3YkmQ&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=kj3FOd3YkmQ&feature=emb_rel_end)
  - Профилактика переутомления (6 мин.)  
<https://infourok.ru/videouroki/2077>
  - Компьютер и его влияние на человека (6 мин.)  
<https://infourok.ru/videouroki/2078>
  - Стресс и его влияние на человека (9 мин.)  
<https://infourok.ru/videouroki/2076>
  - Как общаться с родителями (длительность 2 мин.).  
<https://www.youtube.com/watch?v=2WV33gvy2N4>

### **Мероприятия по профориентации**

#### **Для учащихся 8-11 классов**

1. Участие во Всероссийском проект «Профориентация в цифровую эпоху» <https://xn--d1axz.xn--plai/competition/110>
2. Участие в открытых уроках на портале Проектория: Профориентационные онлайн-мероприятия. <https://proektoria.online/>
3. Тестирование на сайте [PREVOLIO Портфолио профессионального роста](http://prevolio.com) Профориентационные тесты он-лайн . Тесты доступны: <http://prevolio.com/TESTS.ASPX>
4. Участие в профориентационных мероприятиях Мининского университета. [pro.mininuniver.ru](http://pro.mininuniver.ru) Сервисы по профориентации - сервис «[Страна профессионалов](http://strana-professionalov.ru)» (7-9 классы) и «[Мир профессионалов](http://mir-professionalov.ru)» (10-11 классы).
5. Полезные сайты по профориентации:
  - Электронный музей профессий. Сайт: <http://www.prof.vibor.ru/>
  - Школа профориентации. Сайт: <http://школа-профориентация.рф>

- Сайт Учебно-методического центра информационно-коммуникационных технологий [Мнемоникон](http://mnemonikon.ru). Сайт знакомит с эффективными способами запоминания. В учебнике мнемотехники раскрываются базовые понятия и приемы кодирования. Имеются словарь мнемотехники и иллюстрированный справочник по образным кодам. <http://mnemonikon.ru/obnov.htm> .
- Полный справочник профессий. Сайт: <http://moeobrazovanie.ru/search.php?section=prof>