

# РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТАМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

## I. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

### 1.1 ПЕРЕЧЕНЬ ПЕРВООЧЕРЕДНЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Организовать каналы коммуникации. Важно выбрать несколько форматов для коммуникации, удобных для Вас, включающих возможности написать, позвонить, поговорить по видеосвязи (Zoom, Skype, WhatsApp, соцсети, электронная почта и т.д.).

Организовать опрос детей, родителей, педагогов о проблемах, которые волнуют Вашу аудиторию, на основе результатов которого можно выбрать актуальные темы для включения в план дистанционного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса (для опроса можно использовать Google-формы).

Составить план дистанционного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с учетом имеющегося годового календарного плана, и включить в него:

- групповые консультации для родителей, педагогов, учитывая результаты опроса (с использованием чатов WhatsApp, соцсетях, вебинарные комнаты Zoom и др.);
- продолжение групповых (коррекционно-развивающих) занятий с детьми проводимых ранее в онлайн режим по возможности (Zoom, Skype, WhatsApp);
- групповые и индивидуальные онлайн консультации для педагогов с целью снятия напряжения и психологической поддержки в период адаптации к дистанционному формату образовательного процесса (Zoom, Skype, WhatsApp, соцсети, электронная почта и т.д.);
- индивидуальные консультации онлайн как для ребенка (подросток с письменного разрешения родителя), так и родителя (Zoom, Skype, WhatsApp, соцсети, электронная почта и т.д.);
- собрать всю психологическую информацию, полезные ссылки, информацию о способах связи, план и расписание онлайн мероприятий в удобном для всех ресурсе – можно использовать облачные хранилища и разместить ссылки об этом ресурсе на сайте школы;
- наладить онлайн коммуникации с классными руководителями и родительским комитетом образовательной организации;
- создать инструкцию по правилам дистанционной работы с акцентом на сочетание разных форматов онлайн-уроков, совместной и самостоятельной работы, общей временной нагрузке, а также с учетом реализации принципов психологической безопасности и бережного отношения педагогов к себе и обучающимся.

### 1.2 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ.

Для проведения плановой диагностики детей, родителей или педагогов возможно:

- создать тестирование с помощью ГУГЛ форм <https://docs.google.com/forms/u/0>;
- рассылку тестов и анкет, используя электронную почту, электронный дневник, чаты классных руководителей WhatsApp, соцсетях и др.;
- размещать тестовые файлы на любом облачном хранилище (Яндекс-диске, Google-диске, облаке Mail) и присылать ссылки в родительские чаты, действуя через классных руководителей и председателей родительского комитета;
- присылать ссылки на готовые интернет-тесты (например, <https://psyttests.org>).

### 1.3 РЕКОМЕНДАЦИИ

#### ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Для включения обучающихся в разные виды психолого-педагогической деятельности возможно:

- Индивидуальное онлайн консультирование, и консультирование через электронную почту, личные сообщения в электронном дневнике или в соцсетях. Информировать об этих возможностях можно с

привлечением волонтеров, классных руководителей, родительского комитета. Также стоит предусмотреть возможность задать вопрос психологу или иному специалисту анонимно.

- Перевести часть групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий в онлайн режим, например, с целью развития когнитивных процессов.
- Организовать работу с волонтерами, реализуя принцип «равный-равному». Используйте возможность привлечения старшеклассников для информирования, рассылки, сбора заявок, участия в проведении групповых занятий и т.д. через организацию клуба или кружка по интересам «Школа юного психолога».
- Проводить онлайн-марафоны, придерживаясь их соответствия тренинговой работе, но только в дистанционном формате. Специалист может отправлять участникам задания, упражнения (например, арт-альбомы, мини-сочинения и эссе на заданную тему) и проводить вебинары с возможностью получения обратной связи.

#### 1.4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

- Создание дидактических и развивающих пособий, которые будут полезны для работы как в дистанционном режиме, так и оффлайн. Создание развивающих онлайн и компьютерных игр, тренажеров, брошюр и инфографики, составление онлайн марафонов для всех участников образовательного процесса, исходя из своих навыков и возможностей.
- Повышение уровня компетентности в использовании цифровых технологий в работе специалиста (вебинары, обучающие курсы).
- Систематизация и структурирование уже имеющейся методической информации.
- Создание цифровой библиотеки профессиональной литературы с возможностью делиться с родителями, детьми и педагогами полезными книгами.
- Участие в профессиональных интернет сообществах для обмена опытом и участия в профессиональных онлайн мероприятиях, например, <https://vk.com/psislujbaco>.

#### 1.5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.

- Проводить занятия с элементами тренинга с целью анализа возникающих сложностей при организации уроков в дистанционном формате.
- Провести тренинг планирования режима труда и отдыха в организации дистанционного обучения.
- Индивидуальное организационное и методическое консультирование педагогов по дистанционному обучению.

## II. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

В связи с переходом на очно-заочную форму обучения педагоги-психологи должны реализовать мероприятия в соответствии с перспективным планом работы на год, используя информационно-коммуникативные технологии. Все разделы плана, в том числе по формированию жизнестойкости, психологическому сопровождению итоговой аттестации, индивидуальному сопровождению обучающихся особых категорий должны быть реализованы в полном объеме. Те, мероприятия, которые не могут быть реализованы в запланированной форме, должны быть изменены на другие, при этом цель их проведения и результат должны остаться прежними. При реализации мероприятий в дистанционном режиме необходимым условием их выполнения является *наличие обратной связи от участников образовательного процесса*.

Отметка о выполнении мероприятий может быть представлена шифрами **О** (реализовано в очной форме), **Д** (реализовано с помощью дистанционных технологий) или **Э** (реализовано с помощью электронных технологий). *Дистанционные технологии* в работе педагога-психолога подразумевают непосредственное взаимодействие с участниками образовательного процесса с помощью различных видов связи (скайп, общение в социальных сетях, видеоконференция, вебинар, телефон).

**Электронные технологии** в работе педагога-психолога подразумевают предоставление информации, пересылка заданий, получение ответов в различных формах (заполненные бланки тестов, фото рисунков и т.д.).

В рамках дистанционной работы психологической службы актуальны все те же направления деятельности, что и в очной форме обучения: диагностика, консультирование, развивающая работа, просвещение, только формы и средства их реализации существенно отличаются от общепринятых.

Реализация основных направлений деятельности педагога-психолога в дистанционном режиме возможна через:

- создание тематической психологической электронной библиотеки для школьников, педагогов, родителей по актуальным проблемам;
- информирование о развивающих, диагностических материалах для детей, с которыми можно работать в режиме онлайн;
- проведение дистанционных психологических акций и конкурсов;
- организацию дистанционного консультирования целевых групп (в частности, возможно создание Интернета доверия, специального раздела, при обращении к которому возможно закрытое дистанционное общение);
- организацию форумов для обозначенных групп, где бы они могли высказать свои мнения, запросы, дать обратную связь, получить рекомендации;
- ведение чата педагога-психолога с детьми, родителями;
- организацию дистанционного консилиума психолога, педагога, администрации и др.;
- проведение видеоконференций с обучающимися, родителями (законными представителями);
- проведение опросов целевых групп онлайн;
- организацию психологического практикума (самостоятельной работы) для целевых групп.

В условиях дистанционной работы педагогу-психологу необходимо максимально использовать рассылки и дублировать информацию, которая позволяет:

- ознакомить родителей с результатами диагностики их ребенка, дать рекомендации родителям относительно того, как должна выстраиваться работа родителя с ребенком по коррекции (развитию) определенных свойств, процессов, качеств личности;
- распространить информацию, единую для всех родителей, педагогов, обучающихся определенной параллели, касающуюся возрастных психологических особенностей, рекомендаций по предотвращению трудностей, организации правильного семейного воспитания, учебного процесса в связи с особенностями детей и т.д.;
- оперативно оповестить родителей, педагогов, детей, коллег о предстоящих мероприятиях психологической службы.

## **2.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)**

• **Создать (наполнить) странички педагога-психолога на сайте образовательной организации актуальными просветительскими материалами для родителей и обучающихся.** Примерные темы родительского просвещения: «Как помочь ребёнку учиться дома», «Как сохранить психическое и физическое здоровье при пандемии», «Коронавирусный карантин: советы психолога как не паниковать очень занятому родителю», «Как хорошо учиться не выходя из дома: советы психолога по организации дистанционного обучения школьников», «Совместные психологические игры для детей и родителей», «Арт-альбомы для детей и их родителей», сторителлинг, сказкотерапия, арт-педагогика, рекомендованные психологические игры совместно с детьми («Властелин чудес», «Заколдованное сердце» и др.).

• **Усилить просвещение родителей по вопросам медиабезопасности детей и подростков** в условиях дистанционного образования. Для этого можно использовать полезные ссылки: рекомендации УМВД России <https://мвд.пф>, Дети России Онлайн <http://detionline.com>, проект «Цифровая грамотность» <http://цифроваяграмотность.пф>, проект Роскомнадзора <http://персональныеданные.дети>, защита детей Лаборатории Касперского <https://kids.kaspersky.ru>, безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, международный опыт <http://i-deti.org>.

- **Информировать родителей о сайтах популярной психологии для родителей:** «Терапевтические сказки» (<http://www.detiseti.ru/modules/myarticles/topic/16>), «Сказкотерапия для всех» (<http://www.lumara.ru>), «Лукошко сказок» (<http://www.lukoshko.net>), Детский сказочный журнал «Почитай-ка»: подраздел «Задача на прощание» (<http://www.cofe.ru/read-ka/list.asp?heading=96>), Интернет – сайт «Веселые развивалки и учебалки» (<http://www.kindergenii.ru/index.htm>), интернет - сайт «Дети сети...» (<http://www.detiseti.ru>), интернет – сайт «Психологический центр Адалин» (<http://adalin.mospsy.ru>), детский Интернет - портал «Солнышко» (<http://www.solnet.ee/index.html>), «Prozagadki.ru» (<http://www.prozagadki.ru>) и др.

## 2.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Психологическое просвещение обучающихся, в том числе профориентационное, предполагает самостоятельное изучение обучающимися предоставленных им материалов:

- **Электронные профориентационные программы:** «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - (Издательство «Глобус»), электронный учебник профессионального самоопределения Г.В. Резапкиной, проект «Навигатум» <https://navigatum.ru/metodika.html>, уроки по профориентации [https://moeobrazovanie.ru/gotovije\\_uroki\\_po\\_proforientatsii.html](https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html), программа «Смартия» <https://smartia.me/skills> и т.д.
- **Профориентационные сайты и путеводители молодёжи в выборе профессии:** банк интерактивных профессиограмм (<http://prof.labor.ru>), методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной <http://metodkabi.net.ru>, информационно – справочная система выбора профессии «В помощь ШКОЛЬНИКУ.ру» (<http://www.shkolniky.ru/professions>), Проектория <https://proektoria.online>, Пропуск в профессию <https://proekt-pro.ru> и др.
- **Электронные книги по психологии для детей и подростков:** А. Курпатов «Как исполняются мечты», А. Курпатов «Нейротренажёр», книги для чтения о профессиональном самоопределении Г. В. Резапкиной, Омберген Ван «В моей голове. Как устроен мозг и зачем он нам нужен», Суркова, Эриль «Психология для ребят: новые истории Дуни и кота Киселя» и др.

## 2.3 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Плановые мероприятия по психологическому просвещению педагогического коллектива и администрации образовательной организации могут остаться прежним, но могут изменяться и дополняться темы и содержание в соответствии с актуальными запросами в изменившихся условиях образовательного процесса. В первую очередь, это просвещение педагогического коллектива, классных руководителей по психологическим аспектам организации и реализации дистанционного образования, особенностям общения в условиях отсутствия сигналов невербальной коммуникации, предотвращение панических настроений среди детей и родителей, психологическая поддержка семей, находящихся в условиях временной изоляции и т.д.

## 2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Психологическая диагностика обучающихся проводится согласно плану работы педагога-психолога. При дистанционном режиме, в случае отсутствия согласия родителей на психологическую диагностику, классные руководители собирают письменные согласия родителей (законных представителей) в электронном виде. На собственной страничке сайта образовательной организации педагог-психолог размещает бланки диагностических материалов для скачивания или направляет их другим способом конкретной целевой группе. После выполнения задания бланки методик обучающиеся (родители) отправляют классному руководителю на электронную почту, которые сформировав папку по каждому классу, направляют педагогу-психологу на электронную почту для дальнейшей обработки результатов. Возможно использование компьютерных программ или ссылок на онлайн тестирование, которые могут быть размещены на страничке педагога-психолога. При этом результаты диагностики каждого обучающегося должны направляться напрямую педагогу-психологу. При всех способах персонифицированной диагностики важно обеспечить принцип конфиденциальности.

Одним из способов проведения не персонифицированной диагностики может быть создание собственных опросников на специальных платформах Google, OneNote, Kahoot и др.

Мониторинг психоэмоционального состояния обучающихся с целью выявления «группы риска», склонных к суицидальным попыткам можно также организовать в дистанционном режиме. Педагог-психолог определяет одну - две методики для скрининговой диагностики из перечня психодиагностических методик для проведения мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся 5-11 классов, рекомендованного региональным методическим объединением педагогов-психологов или подобранных самостоятельно. Например, опросник детской депрессии (CDI) М. Ковач, который представляет собой самооценочную шкалу из 27 пунктов для детей и подростков от 7 до 17 лет и определяет количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения.

Обучающийся, получив файл с опросником от классного руководителя, может отметить своё согласие с утверждениями прямо в файле, предварительно заполнив свои персональные данные (Ф.И.О., возраст, пол, класс). После выполнения задания бланки методик обучающиеся (родители) отправляют классному руководителю, который направляет их педагогу-психологу на электронную почту. После обработки результатов педагог-психолог определяет группу обучающихся для проведения углубленной диагностики в дистанционном режиме с применением не менее 2-х методик, одна из которых должна быть проективной. Проективная методика, выполняемая в виде рисунка, сканируется или фотографируется вместе с письменными ответами обучающегося на предложенные к методике вопросы, например, к методике «Человек под дождём» или записью рассказа о рисунке, например, к методике «Рисуночный тест Сильвер». Обратная связь по итогам диагностики с обучающимися и их родителями осуществляется в рамках телефонных консультаций, мессенджеров.

## **2.5 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Данную работу целесообразно организовывать для обучающихся начальных классов, для обучающихся с ОВЗ с привлечением родителя (законного представителя) как ко-терапевта.

- Максимально использовать самостоятельные задания, рабочие тетради для домашних работ к коррекционно-развивающим программам.
- Использовать программы дистанционного обучения детей с ОВЗ, в том числе центров дистанционного образования детей-инвалидов.
- Использовать тренажёры по развитию познавательных процессов, например Викиум <https://wikium.ru/>, развивающие компьютерные игры детского портала «Солнышко» <http://www.solnet.ee/games/g1.html>
- Использовать расслабляющие, стимулирующие, развивающие компьютерные психологические программы. Например, для снятия физического напряжения и оптимизации умственной деятельности или для снятия стресса с помощью интегратора движения глаз. Полезные ссылки: <http://logicgame.com.ua/index.php?l=ua>, <http://www.effecton.ru/758.html>, <http://adalin.mospsy.ru/disc57.shtml>.
- Использовать материалы методической поддержки организации дистанционного образования обучающихся с ОВЗ, в том числе с интеллектуальными нарушениями сайта ФГБНУ Института коррекционной педагогики РАО (Письмо Минпросвещения РФ №07-2408 от 26.03.2020).

## **2.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)**

Психологическое консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) организуется дистанционно в следующих видах:

- Индивидуальное плановое и экстренное телефонное консультирование (родителей и детей «группы риска», в том числе детей из семей, находящихся в режиме временной изоляции, имеющих заболевших коронавирусом членов семьи).

- Прямое и отсроченное индивидуальное онлайн консультирование по скайпу, на форумах и др.
- Групповое консультирование в группах родителей и обучающихся в мессенджерах и социальных сетях («ВКонтакте», «Одноклассники», «Инстаграмм» и т.д.).

## 2.7 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГОМ-ПСИХОЛОГОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

Совершенствование педагогом-психологом профессиональной компетентности и повышение профессионального уровня с помощью сети Интернет:

- чтение и анализ электронных книг по психологической тематике, периодики (электронная версия «Школьного психолога», журнала «1 сентября», «Вестника практической психологии образования и т.д.); систематическое чтение электронных рассылок и сайтов по психологической тематике;
- составление личного каталога психологических ресурсов Рунета, систематизация электронных ресурсов и методических разработок;
- дистанционное обучение;
- проектное и супервизорское взаимодействие с коллегами в дистанционном режиме;
- участие в различных конкурсах, олимпиадах, конференциях, проводимых в Интернете.

## III. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Формирование духовно-нравственных основ личности и законопослушного поведения, профилактику правонарушений и профилактические мероприятия с детьми, требующими особого педагогического внимания – возможно проводить на платформе дистанционного обучения.

Дистанционные ресурсы могут использоваться для своевременного информирования родителей о возникновении той или иной проблемы в процессе социализации несовершеннолетнего, консультации всех участников образовательного процесса по актуальным социально-педагогическим вопросам.

Социальным педагогом может быть создан *личный кабинет*, через который будет осуществляться взаимодействие с родителями и обучающимися (например: социальный педагог отправляет фото анкеты родителям (законным представителям), ребенок заполняет анкету, заполненный бланк отправляется социальному педагогу для проверки и анализа, на заключительном этапе социальный педагог дает рекомендации участникам образовательного процесса в дистанционном режиме).

Важным условием успеха деятельности является взаимодействие с родителями (законными представителями), классными руководителями и педагогами.

***В рамках профилактики безнадзорности и правонарушений (ответственности за жизнь и здоровье детей), формирования законопослушного поведения проводится:***

- консультация всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов) в дистанционном режиме;
- разработка мероприятий по социальной адаптации обучающихся к новой жизненной ситуации (в том числе и рекомендации по профилактике правонарушений);
- лектории для родителей по актуальным вопросам и возникающим затруднениям (на дистанционной платформе, через классного руководителя);
- подготовка материалов по информационной безопасности;
- разработка памяток, буклетов для распространения в дистанционном режиме;
- связь с классными руководителями и педагогами для выявления детей, не использующих формат дистанционного обучения (выяснение причины и решения проблем).

Рекомендовано обратить внимание на портал Я-родитель (<https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/>), содержащий видеоуроки и образовательный материал.

***В рамках профилактики употребления психоактивных веществ, различного рода зависимостей, формирование ЗОЖ проводится:***

- консультация всех участников образовательного процесса (детей, родителей (законных представителей), педагогов) в дистанционном режиме;
- использование образовательных ресурсов, с обязательной организацией обратной связи: групповой чат обсуждение, скайп, видеозвонок, фотоотчёт.

Рекомендуем обратить внимание на сайт общее-дело.рф (<https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/video/>). Сайт с видео материалами по профилактике правонарушений и различного рода зависимостей, лицензирован, указан возрастной ценз материалов.

***В рамках формирования у обучающихся социальной компетентности, опыта социально и лично значимой деятельности, поддержки их социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей организуется:***

- участие детей в дистанционных конкурсах социальной направленности на различных уровнях (личное участие, класс, школа). Конкурсы можно разрабатывать самостоятельно или использовать ссылки на конкурсы, проводимые другими организациями;
- образовательные проекты по развитию личностных качеств обучающихся (ссылки) или онлайн с элементами тренинга, практические занятия с обратной связью;
- работа с одаренными детьми, развитие взаимодействия с РДШ в онлайн режиме (площадки, участие в проектах, конкурсах) - рдш.рф;
- работа с обучающимися, находящимися под опекой – режим дистанционных консультаций, поддержка позитивного эмоционального состояния ребенка, законных представителей, помощь в решении возникающих затруднений.

***Особенность организации профилактических мероприятий с несовершеннолетним (семьей), состоящих на различных видах учета.***

На каждого несовершеннолетнего (семью), состоящего на учете в образовательной организации имеется утвержденный план индивидуально-профилактической работы (ИПР).

В условиях дистанционного обучения необходимо продолжать выполнение плана ИПР, при необходимости пересмотреть планы ИПР, внести корректировки и утвердить, например, на заседании Совета профилактики, с обязательным отражением в протоколе.

Предусмотреть в плане ИПР наличие мероприятий проводимых:

- социальным педагогом (профилактика социальных рисков, выявление детей и семей, находящихся в социально опасном положении, требующих особого педагогического внимания; вовлечение обучающихся в досуговую деятельность и т.д.);
- педагогом-психологом (работа с обучающимися, родителями (законными представителями несовершеннолетних), оказание им психологической поддержки, работа по профилактике девиантного поведения обучающегося, в том числе суицидального поведения, формирование жизнестойкости, навыков эффективного социального взаимодействия, позитивного общения, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций).

Необходимо продолжать ведение личных дел несовершеннолетних (семей), состоящих на учете, в которых содержатся следующие документы:

- копия постановления КДН И ЗП о постановке несовершеннолетних и (или) семей на учет или выписка из протокола Совета профилактики;
- утвержденный план ИПР;
- информацию, характеризующую личность и поведение несовершеннолетних и (или) родителей, ненадлежащим образом занимающихся воспитанием детей (образ жизни, отношение к учебе или работе и т.д.);
- табель успеваемости;
- мониторинг занятости несовершеннолетнего во время уроков, внеурочной деятельности, в дополнительном образовании;
- акт первичного обследования условий жизни несовершеннолетних и (или) семей;
- акты жилищно-бытовых условий (повторный, контрольный);

- информация о выполнении мероприятий плана ИПР;
- копии переписки (информации, запросы, ответы на запросы) с органами и учреждениями системы профилактики, другими органами, о несовершеннолетних и (или) семей СОП (при наличии);
- копии актов межведомственных посещений несовершеннолетних ИПР, и (или) семей СОП с целью обследования условий их жизни;
- приказ о назначении наставника.

Социальным педагогам рекомендуем для работы в дистанционном формате работы использовать различные образовательные платформы, которые открыты для каждого ученика, учителя, родителя бесплатно:

- социальные ролики (<https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/socrek/>);
- инфографика для родителей (<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/>);
- онлайн-центр поддержки родителей Народный Родительский Антивирус (#НРА); ([https://ruroditel.ru/news/vserossiyskie/10\\_sovetov\\_roditelyam/](https://ruroditel.ru/news/vserossiyskie/10_sovetov_roditelyam/));
- национальная родительская ассоциация (<https://nra-russia.ru/>).

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.**

Одним из направлений деятельности социально-педагогической службы является профилактика распространения идеологии экстремизма, терроризма и криминальных субкультур в молодежной среде.

В условиях перехода в режим дистанционного обучения данное направление воспитательно-профилактической работы становится особенно актуальным, поскольку вовлечение несовершеннолетних в противоправную деятельность экстремистского толка активно происходит через социальные сети и ресурсы: ВКонтакте, Youtube, Facebook, Instagram, Twitter и др. Более того, используются все возможности этих социальных сетей (массовые рассылки, «репосты», размещение видео и музыкальных материалов, фотографий, документов, на существующих страницах к публикациям, в комментариях добавляются ссылки на материалы по соответствующей теме с других ресурсов). Поэтому работа в сложившихся условиях должна быть усилена именно в направлении раннего выявления и профилактики распространения идеологии экстремизма, терроризма и криминальных субкультур с использованием социальных сетей и сети Интернет.

Усиление профилактической работы необходимо по следующим направлениям:

- регулярный мониторинг страниц обучающихся в социальных сетях;
- разъяснительная работа - правовое просвещение - направленное на информирование о неотвратимости правовых последствий участия в деятельности экстремистской направленности ;
- информационно-просветительская работа с родителями (законными представителями) и педагогическим составом по организации безопасной медиасреды обучающегося;
- привлечение детей и подростков к альтернативным видам деятельности патриотической направленности, а также формирование стойкого неприятия идеологии насилия;
- создание на сайте школы вкладок содержащих:

1) ссылки на Интернет-ресурсы, направленные на противодействие распространению идеологии экстремизма и терроризма (портал «Наука и образование против террора» <http://www.scienceport.ru/>); сайт «Молодежь за Чистый Интернет» (<http://www.truenet.info/>); [Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет \(НЦПТИ\)](https://ncpti.su/) (<https://ncpti.su/>);

2) цифровые образовательные ресурсы для организации патриотического воспитания обучающихся.



#### **IV. 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 встретиться.
6. Обращайся за помощью, если попал в трудную ситуацию.

Если возникли вопросы, можно позвонить по телефону доверия: 8 (800) 200-01-22.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

Либо позвонить специалистам системы сопровождения:

- заместитель директора по ВР (89044887962);
- психолог школы (89519788207);
- социальный педагог школы (89058698587).

#### **V. 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).

Если возникли вопросы, можно позвонить по телефону доверия: 8 (800) 200-01-22.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

Либо позвонить специалистам системы сопровождения:

- заместитель директора по ВР (89044887962);
- психолог школы (89519788207);
- социальный педагог школы (89058698587).

## VI. 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 кило 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 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.

## **VII. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ И АНТИСТРЕССОВЫЕ ТЕХНИКИ**

### ***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.

### ***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.

### ***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!

### **VIII. Рекомендуем ознакомиться с информационными материалами, размещенными на следующих ресурсах:**

1. Навигатор для современных родителей «Растим детей» (<https://растимдетей.рф/articles/vhodim-v-shkolnyy-ritm-vsey-semey>). Детский психолог Ксения Юрьева в статье «Входим в школьный ритм всей семьей» рассказывает о том, как всей семье вернуться к «старому» ритму жизни после длительного перерыва в занятиях и работы на дистанте:

- Таск-доски, фотоподсказки и визуальное расписание.
- Четкий режим дня и поменьше новых впечатлений.
- Решать проблемы маленькими шагами.
- Только те кружки и секции, которые нравятся.

2. Сайт «Наши дети» (<https://nashi-deti66.ru>) - актуальные материалы для детей, их родителей (законных представителей), специалистов по вопросам воспитания, развития и образования детей, их психолого-педагогического сопровождения.

3. Портал «Я-Родитель» (<https://www.ya-roditel.ru/parents/samoizolyatsiya>). В разделе «Самоизоляция: полезные материалы в помощь родителям» размещены материалы, которые могут помочь родителям пережить самоизоляцию с минимальными психологическими потерями:

- Пока все дома: способы бережного взаимодействия.
- Как справиться с подростком в самоизоляции?
- Людмила Петрановская о карантине: «Совместный опыт преодоления трудностей сближает».
- Как и зачем говорить с детьми о коронавирусе: советы для всех возрастов.
- Видеоурок «Как справляться с детскими истериками - советы родителям».

Родители всегда могут обратиться к психологам портала «Я Родитель» с любым вопросом относительно конкретной ситуации. Консультация психолога бесплатна.

4. Проект «Родительский университет» (<https://parents.university>), направлен на информационную поддержку родителей по актуальным вопросам воспитания, обучения и развития детей. «Родительский университет» объединяет материалы, которые помогут родителям получить ответы на вопросы о взаимоотношениях в семье, воспитании и обучении детей, развитии их талантов и решении проблем, возникающих у школьников в разном возрасте.

5. На сайте «Консультационный центр «Поддержка семей, имеющих детей» в НАО (<https://kcnao.ru>) размещены рекомендации для родителей о том, как начать учебный год после длительного перерыва, советы родителям как помочь детям успешно адаптироваться к условиям традиционной формы обучения после длительного режима изоляции. Также на сайте можно ознакомиться с полезными материалами для родителей по предотвращению домашнего насилия, об организации безопасного отдыха, как правильно общаться с ребенком и др. Для организации самостоятельно занятий с детьми родители могут ознакомиться с логопедическими играми и упражнениями.

По материалам Консультационного центра «Поддержка семей, имеющих детей в Ненецком автономном округе». Составители: Зенина О.С. - заместитель директора, Артемова Е.А. - педагог-психолог, Солонович Е.А. - социальный педагог.

Подготовила педагог-психолог Дубасова Татьяна Николаевна,  
тел. 8(34672)49915