



**Министерство образования
Новосибирской области**



**Уполномоченный по правам ребенка
в Новосибирской области**



**Государственное бюджетное учреждение
Новосибирской области – Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи детям
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ НАПРЯЖЕННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ
И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ**

НОВОСИБИРСК 2022

Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения в условиях напряженной информационной и социально-экономической обстановки составлены специалистами ГБУ НСО «ОЦДК» по запросу министерства образования Новосибирской области.

Методические рекомендации направлены на повышение эффективности работы образовательных организаций в условиях напряженной информационной и социально-экономической обстановки и снижение тревожности участников образовательного процесса.

Методические рекомендации адресованы руководителям образовательных организаций, педагогам, классным руководителям, педагогам-психологам и социальным педагогам.

СТРУКТУРА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

НАВИГАТОР	3
СПОСОБЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	4
СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ.....	9
ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕМЕН.....	16
КАТАЛОГ ПРОГРАММ.....	17
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	20
ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ.....	22

Навигатор по методическим рекомендациям по организации психолого-педагогического сопровождения в условиях напряженной информационной и социально-экономической ситуации

В текущей ситуации нам необходимо эмоционально поддержать детей и подростков, которые в силу возраста не всегда могут адекватно оценивать происходящие события, способны в состоянии эмоциональной подавленности или возбуждения совершить непредсказуемые или агрессивные, асоциальные и даже противоправные действия и поступки.

На данном этапе психологическая помощь детям в условиях напряженной информационной и социально-экономической ситуации наиболее эффективна через стабилизацию собственного эмоционального состояния, так как доказано, что стабильное эмоциональное состояние взрослых является залогом психического благополучия детей (**Приложение 1**).

В случаях требуемой экстренной психологической помощи необходимо организовать оперативное взаимодействие с психологами центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи, психологами МЧС и при необходимости с врачами-психиатрами системы здравоохранения (**Приложение 2**).

Начиная с подросткового возраста большее значение приобретают вопросы о смысле происходящих событий и их влияния на жизнь, как самого подростка, так и его ближайшего окружения. При разговоре с подростками необходимо оказать им педагогическую поддержку и первую психологическую помощь (**Приложение 3**).

Наиболее эффективным психологическим инструментом в работе с детской и подростковой тревожностью в условиях напряженной информационной и социально-экономической ситуации является организация внеурочной, совместной деятельности, использование игр на переменах (**Приложение 4**), проведение групповых занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости, жизнестойкости, коммуникативных навыков, сплоченности, эмпатии, в том числе с использованием методов арт-терапии (**Приложение 5**).

Рекомендовано в условиях напряженной информационной и социально-экономической ситуации предусмотреть возможность получения детьми и родителями, законными представителями дополнительных консультаций. График проведения групповых занятий и консультаций, адреса и телефоны экстренных психологических служб (**Приложение 6**). необходимо разместить в доступном для участников образовательного процесса месте.

Важно направить усилия и на стабилизацию эмоционального состояния родителей и оказать им психологическую поддержку (**Приложение 7**).

Большую роль в организации психологической поддержки обучающихся играют учителя-предметники и классные руководители, так как они непосредственно взаимодействуют с детьми. Поэтому очень важно, как будет себя вести педагог с обучающимися и родителями (**Приложение 8**).

С целью повышения эффективности профилактики кризисных явлений рекомендуется составить план по оказанию психологической поддержки участникам образовательного процесса в условиях информационной и социально-экономической обстановки.

СПОСОБЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Техники снятия психоэмоционального напряжения представлены на сайте <https://stoppav.ru/attachments/article/3652/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf>

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями. **Аутогенная тренировка (АТ).**

Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности. Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из 6 упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

- **упражнение «Тяжесть»** — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;
- упражнение «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;
 - **упражнение «Сердце»** — регуляция ритма сердцебиений;
 - **упражнение «Дыхание»** — регуляция и нормализация дыхания;
 - **упражнение «Тепло в области солнечного сплетения»** — вызов ощущения тепла в области брюшной полости;
 - **упражнение «Прохлада в области лба»** — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения, с проговариванием одной фразы, сокращая ее на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / Я очень / Хочу / Чтобы / Моя / Правая / Рука / Стала / Тяжелой...», «Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным. и т.д.». Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать. И т.п.»

Прием «Полет». Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук». Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук». Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки». Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела». Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения,

постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой». Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции.

Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями.

В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать **технику парадоксального намерения В. Франкла**.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают у нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания — «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».

Психологические зарядки

- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
- Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
- Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».
- Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

Музыка является одним из средств улучшения настроения.

- При переутомлении и нервном истощении «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- При угнетенном меланхолическом настроении-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;
- При выраженной раздражимости, гневе — «Сентиментальный вальс» Чайковского;
- При снижении сосредоточенности внимания — «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
- Расслабляющее действие — «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- Тонизирующее воздействие— «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение.

- Разделите лист бумаги на две колонки.
- В левую колонку запишите в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события.
- В правую — то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия, в том числе извлеченные уроки.

Способы быстрого снятия психоэмоционального и мышечного напряжения представлены на сайте

<https://omr.by/news/stati/sposoby-bystrogo-snyatiya-psikhoemotsionalnogo-i-myshechnogo-napryazheniya>

Глубокие дыхательные упражнения

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто Вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза.

Быстрая релаксация

При стрессовой ситуации умение быстро расслабиться. В начале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения, глубокие дыхательные упражнения два, три раза, считая про себя вдох, выдох... После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслаблять различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и т.д.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

Концентрация

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают Вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После, соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

Смена обстановки

Смена обстановки - хороший помощник снять напряжение. Если у Вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что Вас окружает, наблюдайте за природой. Если это выходные, то обязательно выйдите на природу (когда позволит погода), сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

Обязательно запланируйте незабываемое путешествие в свой отпуск. Поездка позволит Вам познакомиться с новыми людьми, погрузиться в новую культуру. Незнакомые места позволяют увидеть окружающий мир во всей ее красе. Обязательно берите с собой блокнот, фотоаппарат. Наблюдайте за всем новым и записывайте все, что придет в голову. Новые впечатления надолго продлят положительные эмоции от путешествия.

Расслабление

Лягте на спину. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Медленно расслабьте тело. Начинайте медленно вдыхайте через нос. Заполните нижнюю часть груди, а затем среднюю и верхние части груди и легких. Не забудьте сделать это медленно. Задержите дыхание на секунду или две. Затем нужно спокойно и легко выпустить воздух. Подождите несколько секунд и повторите упражнение. Представьте себе, что Вы находитесь в спокойной ситуации, вокруг пальмы и теплый, ласковый океан. Вы можете продолжить эту технику дыхания до тех пор, как Вам нравится, пока не захочется спать.

Отвлечение

Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Не важно, любая выбранная деятельность поможет Вам отвлечься.

Музыка

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь по удобней и слушайте в спокойной обстановке.

Арифметика

Подсчитайте, сколько осталось дней до знаменательных дней в Вашей жизни. Например, сколько осталось дней до Вашего дня рождения, до значимых дат в Вашей жизни, которых Вы ждете. Хорошие воспоминания, когда они были, и сколько прошло с тех пор.

Общение

Поговорите на отвлеченную тему с любым человеком, которого знаете. Он может находиться рядом с Вами, либо Вы может позвонить ему по телефону. Это даст Вам отвлечься в данном этапе.

Теплый душ

Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации и расслаблению путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным, все зависит от Ваших личных предпочтений.

Все эти рекомендации помогут Вам быстро избавиться от психоэмоционального напряжения и позволят посмотреть на мир, с другой стороны. Не дайте эмоциям управлять вашей жизнью. Помните, что только от Вас зависит, будет ли Ваша жизнь сплошным праздником или чередой неудач.

Памятка для подростков «Как бороться со стрессом»

<https://www.1gymnasium.ru/pages/psycholog/4301/>

Вебинар ГБУ НСО «ОЦДК» серии «Психологическая безопасность образовательной среды: проектируем вместе. Модуль 2. Психическое здоровье педагога»

<https://www.edu54.ru/videocast/view/248136>

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сведения о действующих в Новосибирской области Общероссийском детском телефоне доверия, региональных горячих линиях психологической поддержки, центрах экстренной психологической помощи размещены на главной странице сайта ГБУ НСО «ОЦДК» снизу <http://concord.websib.ru/>

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

ПОМОЩЬ В НСО



Город Бердск

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Центр дополнительного образования и психолого-педагогического сопровождения "Перспектива" МБОУ ДО "Перспектива"

Адрес: 633004, Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Кирова, д. 29

Телефон: (383)415 00 12; (383)415 00 02; (383)415 00 36

Факс: (383)415 00 02

E-Mail: gcdt_berdsk@mail.ru

Официальный сайт: <https://perspektiva2016.edusite.ru>

Город Обь

Муниципальное казенное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Вера»

Адрес: 633102, Новосибирская обл., г. Обь, ул. ЖКО аэропорта, д. Школа 60

Телефон экстренной психологической помощи: 8 (383)73 53-566

E-Mail: sppzvera@yandex.ru

Официальный сайт: <http://vera.edusite.ru/>

Новосибирский район

Муниципальное казенное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования «Янтарь»

МКОУ ЦДиК «Янтарь» (центр сопровождения «Янтарь»)

Адрес: 630501, Новосибирский район, п. Краснообск, здание № 71

Телефон: (383) 348-36-09, с.т. 8-953-774-15-01,

8-913-910-11-91 - кризисная помощь

E-mail: yantar@edunor.ru

Официальный сайт: <http://yantar-center.ru>

Болотнинский район

МКУ Центр психолого-педагогической и социальной помощи детям «Дельфин»
Болотнинского района, Новосибирской области
Телефон: (38349) 21807
E-Mail: delfin-bol@yandex.ru
Официальный сайт: <http://delfin-bol.edusite.ru/>

В городе Новосибирске работает телефон доверия:

8 (383) 276-35-16

8 (383) 204 -90-95

при поддержке комитета по делам молодежи мэрии города Новосибирска

МБУ Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник»

Адрес: 630075, Россия, Новосибирск, улица Народная, 13
Телефон: (383) 2760212; (383) 2760211
Официальный сайт: <https://rodnik-nsk.ru/>
Электронная почта centr@rodnik-nsk.ru

Филиалы МБУ Городского центра психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник»

Дзержинский район - основной отдел «Апрель» пр. Дзержинского, 79, Телефон: 8 (383) 278-59-18

Железнодорожный район - основной отдел «Коралл» ул. Серебренниковская, 23, Телефон: 8 (383) 223-72-48

Заельцовский район - основной отдел «Вита» Красный проспект 161/1, Телефон: 8 (383) 225-98-11

Калининский район - основной отдел «Диалог» ул. Народная, 69 , Телефон: 8 (383) 271-12-10

Кировский район - основной отдел «Пеликан» ул. Зорге, 42, Телефон: 8 (383) 342 26 90

ул. Сибиряков-Гвардейцев, 3, Телефон: 8 (383) 315-41-13

Ленинский район

- основной отдел «Прометей» ул. Широкая, 137/3, Телефон: 8 (383) 341-11-74

- основной отдел «Лад», ул. Титова, 41/1, Телефон: 8 (383) 301-26-74

Октябрьский район - основной отдел «Алиса», ул. Никитина, 15, Телефон: 8 (383) 266-63-48

Первомайский район - основной отдел «Ассоль» ул. Маяковского, 4, Телефон: 8 (383) 337-02-51

Центральный район - основной отдел «Ника» ул. Красный проспект ,73 Телефон: 8 (383) 220-15-00, ул. Ломоносова ,59, Телефон: 8 (383) 201-50-09

Советский район - основной отдел «Радуга», г. Новосибирск, ул. Кутателадзе, 16, Телефон: (383) 204-90-73, (383) 204-90-78, 8-913-890-44-70

Skype: online_psy E - mail: psy_raduga@mail.ru Официальный сайт: <http://psy-raduga.ru/>

Муниципальное казенное учреждение дополнительного профессионального образования города Новосибирска **«Городской центр образования и здоровья «Магистр»**
Адрес: 630004, г. Новосибирск, ул. Дмитрия Шамшурина, 6
Телефон: (383) 304-71-24 сайт: magistr54.ru
Электронная почта: magistr@magistr54.ru

Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям **«Областной центр диагностики и консультирования»**
Адрес: 630075, г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10
Телефон/факс: +7 (383) 276-38-38
Веб-сайт: <http://concord.websib.ru>
Электронная почта: ocdk54@mail.ru, sos.cdk54@gmail.com
Логин в Skype live: .cid.f04a6dff93db6f4a

Филиалы ГБУ НСО «ОЦДК»

«Карасукский»

Адрес: 632868 г. Карасук, ул. Луначарского, 44; МБОУ гимназия №1, 4 этаж.
Тел./факс: 8(383- 55) 31-373
Электронная почта: koocdk-nso@yandex.ru

«Татарский»

Адрес: 632122, г. Татарск, ул. Матросова, 3
Тел./факс: 8 (383- 64) 20-841
Электронная почта: chernovol@ngs.ru

«Куйбышевский»

Адрес: 632387 г. Куйбышев, микрорайон Южный, дом 3
Тел./факс 8(383-62)52-868
Электронная почта: kf5ocdk@ngs.ru
Skype: kfocdk87

«Ордынский»

Адрес: 633261, р.п. Ордынское, пр. Революции, д. 71
(здание МКОУ Ордынской санаторной школы).
Телефон: 8 (383 59) 20-979.
Электронная почта: ordocdk@mail.ru
Skype: OrdOCDK

«Мошковский»

Адрес: 633131, р.п. Мошково, ул.Учительская, 1.
Тел.8 (383-48) 23-058
Электронная почта: mf6ocdk@ngs.ru

«Тогучинский»

Адрес: г. Тогучин, ул. Тракторная, 2.
Телефон/факс: 8 (383-40) 20-893
Электронная почта: ocdktog@mail.ru

«Барабинский»

Адрес: 632331 г. Барабинск, ул. Некрасова, 65
Тел./факс: 8(383 -61) 21-031

Электронная почта: ang8547@yandex.ru

«Сузунский»

Адрес: 632621, р.п. Сузун, ул. Молодежная, 3
(здание МКОУ «Сузунская СОШ № 301 им. В.А. Левина).
Тел./факс: 8(383 46) -32-337

«Каргатский»

Адрес: 632401 г. Каргат, ул. Транспортная, 14
Тел./факс: 8(383-65) 23-261
Электронная почта: ocdk_kargat@mail.ru

«Купинский»

Адрес: 632735, г. Купино, ул. ул. Железнодорожная, д.42а
Телефон/факс: 8(383 58) 28-115, 28-117
Электронная почта: kupocdk@mail.ru
Skype: kachulinata

В ГБУ НСО «ОЦДК» предусмотрена возможность получения психологической помощи в дистанционном формате:

Телефоны: +7-953-858-54-89; +7 913-399-48-27

Skype:

Логин: *live:.cid.f04a6dff93db6f4a*

Логин: *live:.cid.799c636fc2a2f64b*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Центр практической психологии НГПУ

Центр расположен по адресу: ул. Вилуйская, д.28; главный учебный корпус НГПУ, кабинет 402.

Получить подробную информацию о работе центра, записаться на консультации и тренинги можно:

в кабинете 402 главного учебного корпуса НГПУ по телефону 244-00-77
(понедельник – четверг с 11.00 до 17.00) E-mail: cpr.nspu@mail.ru

Центр психологического консультирования Института медицины и психологии НГУ

Запись на консультации ведется в индивидуальном порядке по email cpc@nsu.ru либо в группе vk.com/psy_nsu

Центр расположен по адресу: Новосибирский государственный университет, ул. Пирогова, 1, 1 блок, 3 этаж, кабинеты: 3115, 3116.

Студенческий психологический клуб НГУ ("СПК")

Телефон экстренной поддержки в кризисных ситуациях +7 (913) 009-13-31

<https://vk.com/club171744825>

Научно-образовательный центр "Психологическое консультирование" при кафедре психологии и педагогики НГТУ

По вопросам оказания психологических услуг:

+7-903-903-26-72 (Яна Альбертовна) E-mail: kaf_pip@corp.nstu.ru; psychology@ngs.ru

Центр расположен по адресу: пр. К.Маркса, 20 VI корпус – кабинет 306, 307

"Психологическое сопровождение образовательного процесса инвалидов, студентов с ограниченными возможностями и острыми состояниями здоровья СГУПС"
консультации ведёт канд.мед.наук, доцент Веселкова Е. А. E-mail:
veselkovs59@mail.ru

МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирский областной
ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР
630091, г Новосибирск, ул. Гоголя, 24
Телефон приемной: тел/факс (383) 224-55-29
Телефон регистратуры: тел. (383) 349-59-71
Электронная почта: nodkpnd@nso.ru
Веб-сайт: <http://nodkpd.mznso.ru>

Кабинет антикризисной помощи:
Адрес: г. Новосибирск, ул. Романова 23 а,
Телефон: 8 (383) 266-28-73

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
630007, г Новосибирск, ул. Каинская, дом 21а
Телефон контактного центра: +7 383 207-96-60 (контактный центр)
Веб-сайт: <http://nond.mznso.ru/>
Электронная почта: narcologia@inbox.ru

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

630007, г. Новосибирск, ул. Кирова, 3
Телефон: +7 (383) 238-77-94
Электронная почта: lem@nso.ru
Веб-сайт: <https://nskdeti.nso.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Адрес: 630007, г. Новосибирск, ул. Серебренниковская, 6
Телефон приемной: (383) 238-75-10
Факс: (383) 238-79-34
Электронная почта: uszn@nso.ru
Веб-сайт: <http://mtsr.nso.ru/>

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ КАЗЕННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – АДРЕСА И КОНТАКТЫ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НАСЕЛЕНИЯ <http://mtsr.nso.ru/page/1383>

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЕТЕЙ

Не стоит делать вид, что ничего не случилось: это ошибка, которая трактуется детьми как слабость или предательство со стороны взрослых.

Если вы знаете, что дети обсуждают между собой или в социальных сетях происходящее, если вы видите, что они постоянно следят за новостями, если вы сталкиваетесь с тем, что они задают вопросы или эмоционально высказываются на уроках и во внеучебное время – вы должны оказать им педагогическую поддержку и первую психологическую помощь.

Педагогическую поддержку и психологическую помощь может оказать только тот взрослый, кто умеет контролировать свое эмоциональное состояние, кто сам спокоен и уверен.

Помните, что ваше эмоциональное состояние отражается в речи (тембр, громкость голоса, интонация), в мимике и жестикуляции.

Ваш голос не должен отражать неуверенность и сомнение. Ваша речь должна быть четкой, с уверенной, но доброжелательной интонацией.

Рекомендуется строить ваши обращения к детям в побудительном наклонении и с элементами позитивного внушения: «Я и ваши родители рядом с вами!», «Я думаю, что мы найдем решение самых сложных вопросов в новой для нас ситуации», «В сложных обстоятельствах важно не впадать в панику, а поддерживать друг друга».

При разговоре с детьми важно помнить о выражении своего лица. Оно должно быть спокойным и уверенным.

Нельзя демонстрировать, что Вы сами в растерянности, в раздражении, а тем более в панике, поскольку такие эмоции «очень заразны» и могут привести к массовой агрессии или к «отгораживанию» детей и подростков от взрослых.

Рекомендации

1. Сохраняйте спокойствие, выдержку. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.

2. Не поддерживайте политизацию и рассуждения о происходящих событиях.

3. Не допускать обсуждений данной тематики во время учебных занятий, лучше назначить другое время для встречи («Вижу, что тебя это беспокоит и предлагаю тебе побеседовать со мной об этом позже») и постараться перевести разговор на решение актуальных проблем его учебной жизни, актуальных интересов и задач собственного обучения.

4. Подчеркните, что это нормально – чувствовать то, что в сложившейся ситуации ребенок испытывает.

5. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности.

6. Используйте слова эмоциональной поддержки: «Я чувствую твою озабоченность...», «Я вижу, как ты переживаешь...», «Я заметил, что эта ситуация тебя беспокоит» и т.д.

7. Используйте слова – продолжения, в побудительном наклонении и с элементами позитивного внушения: «Я и ваши родители рядом с вами», «Я думаю, что мы найдем решение самых сложных вопросов в новой для нас ситуации», «В сложных обстоятельствах важно не впадать в панику, а поддерживать друг друга».

8. Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай);
- высказываний («Я горжусь тобой!», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс!», «Я рад твоей помощи», «Все идет прекрасно», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- невербальной поддержки (добрая улыбка, одобряющие жесты, теплый взгляд в глаза и т.д.).

Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные.

Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, посоветуйте родителям обратиться к специалистам.

Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕМЕН

Социальный проект: «Ура, перемена!»

<https://uchitelya.com/pedagogika/95321-socialnyy-proekt-ura-peremena.html>

Как сделать интересными перемены

https://netigor.ru/kak-sdelat-peremeny-interesnymi-v-shkole/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fgo.mail.ru%2F

Перемены в школе, чем занять детей младшего школьного возраста

https://go.mail.ru/udir?type=sr&udir=eJzLKCkpKLbS188pTc5OzilN0isq1c9ML6rULUgtSs1NzUvUzUtMzKjMycvP0i3OyM7PSdXNzCsByhXnVabqFuSnlGVWZYCYxQX52fZIJJaZgS7QBN2UnMpEmCkwQxKBQmBTEhkYDM1MzIzNjQwtLRk-WX-JuPHY_ZJH9OOLgt_X5wMAmrI53w&src=296ca36&via_page=1&user_type=37&oqid=8814f9868f07a21b

Альманах педагога «Полезная перемена»

<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=11611>

КАТАЛОГ ПРОГРАММ

Программам присвоен гриф «Рекомендовано общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» для реализации в образовательных организациях и центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»:

Комплексная программа развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/2021%204.02%20.pdf

Образовательная (просветительская) тренинговая психолого-педагогическая программа «Есть контакт»
https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/6.11%20%D0%95%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82.pdf

Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы». https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/3.05-1013~1.DOC_.pdf

Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся «Драматическая психозелевация. Играем в кукольный театр»
https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/3.11%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_0.pdf

Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие креативности»
https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/5.05%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90%20%D0%9B%D0%B5%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%20%D0%AE.%20%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf

Развивающая психолого-педагогическая программа по развитию эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста через курс занятий в сенсорной комнате «Гармония»
https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/5.13%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%93%D0%90%D0%A0%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%98%D0%AF.pdf

Социальная психологическая игра «Откровенный разговор».
https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/8.08_2239~1.DOC_.pdf

Методический комплекс (технология) психолого-педагогического сопровождения «Кладезь арт-событий: когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими»
https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/2021%20%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%9A%D0%A3%D0%A0%D0%A1%D0%9D%D0%90%D0%AF%20%D0%A0%D0%90%D0%91%D0%9E%D0%A2%D0%90_%D0%94%D0%B5%D0%B3%D1%82%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%2C%20%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2018

<https://ropsy.ru/node/256>

Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2019

https://ropsy.ru/KPresults?field_year_value=2019&field_nominaciya_value=All

Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2020

<https://ropsy.ru/node/790>

Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2021

https://ropsy.ru/KPresults?field_year_value=2021&field_nominaciya_value=All

Сборник программ образовательных организаций, лауреатов краевого конкурса программ по формированию навыков жизнестойкости, обучающихся Методическое пособие Барнаул 2016 <https://ppms22.ru/upload/medialibrary/4f9/Sbornik-programm.pdf> -

И. А. Баева Тренинги психологической безопасности в школе

https://perviydoc.ru/v11243/%D0%B1%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0_%D0%B8.%D0%B0.%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%B2_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Горячая линия бесплатной психологической службы для родителей

Консультации от профессиональных психологов. Бесплатно. Анонимно. Любым удобным способом:

по телефону
8 800 600-31-14

или на сайте
psychologmgppu.ru

Проект создан при поддержке Минпросвещения в рамках программы "Образование"

Телефон горячей линии по оказанию помощи родителям
8 800 600-31-14
Звонок бесплатный
Круглосуточно
psychologmgppu.ru

Там, где любят и ждут

В свете последних событий в мире и напряженной информационной и социально-экономической обстановки отмечается повышение *уровня тревоги и страха у детей и взрослых*. В этой ситуации каждому взрослому необходимо осознать и принять ситуацию и, главное, позаботиться о психологическом здоровье своих детей и своей семьи.

Искаженная информация дестабилизирует наше эмоциональное состояние и состояние наших близких. Это делает нас и наших детей уязвимыми для манипуляций и повышает риск их попадания в опасные ситуации.

Для стабилизации эмоционального состояния и критического отношения к происходящему можно использовать следующие техники самопомощи:

1. Сделать паузу и 3-4 полноценных глубоких, с некоторой задержкой, вдоха и выдоха.
2. Умыться холодной водой (лицо, руки).
3. Порвать бумагу с наслаждением в клочья).
4. Скомкать бумагу в "снежок" и запулить в мусорку («офисный баскетбол»)
5. Использовать прием «Обнимашки» - телесный контакт с близкими людьми.
6. Вспомнить, с какими трудностями Вам уже удалось справиться за свою жизнь (Как вы вообще выжили еще?) 3–5 пунктов.
7. Обратить внимание на то, что есть вокруг необычного-и интересного.
8. Попросить кого-то рядом о чем-то небольшом.
9. Позаботиться о себе. Совершить один поступок, одно действие (из ответа на вопрос, а что я прямо сейчас хочу для себя?) реальное и осуществимое прямо здесь и сейчас за 1-2 минуты).

Горячая линия психологической помощи

8-800-600-31-14

Всероссийская линия психологической помощи для родителей

8-800-2000-122

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

Экстренная психологическая помощь в Новосибирской области

<http://concord.websib.ru>



Экстренная психологическая помощь
МЧС России

<https://psi.mchs.gov.ru/>

«Растим детей»

Навигатор для современных родителей

<https://растимдетей.рф>

Я - Родитель

<https://www.ya-roditel.ru/>



Министерство образования
Новосибирской области



Государственное бюджетное учреждение
Новосибирской области - Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи детям
«Областной центр диагностики и консультирования»

Главней всего *погода в доме*



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Мы в ответе за свои дела и поступки

- Помните, обсуждая социально и эмоционально напряженные темы дома, что Ваши слова ребенок может передать в коллективе сверстников с искажением, поскольку не до конца понимает смысла происходящего. Сократите количество таких высказываний и контролируйте свою речь.
- Ребенок считывает Ваш негативный эмоциональный настрой, что может привести к повышению его тревожности и страхов.
- Важно помнить, что ребенок, как и вы, получает много информации, и необходимо научить его «пропускать ее через «сито», быть критичным. Постарайтесь сократить для себя количество просмотров новостей, телевидения, минимизируйте источники раздражения и поступления информации, отключите телевизор, не входите в группы и чаты без необходимости.
- Каждый имеет свое мнение, НО дом должен быть территорией мира и согласия. Проявите терпение, не ссорьтесь.
- Живем здесь и сейчас, строим будущее. Сейчас важно заняться необходимыми семейными делами и обеспечить насыщенный эмоциональный семейных досуг.

Принятие чувств

Первый шаг со стороны родителей должен состоять в том, чтобы понять, какие именно страхи и тревоги испытывают дети.

Страх – нормальная реакция на любую опасность, угрожающую нашей жизни или нашему благополучию.

Призываем вас чаще использовать в речи следующие выражения для оказания детям психологической поддержки:

- «Я вижу, как ты волнуешься / переживаешь»
- «Страх это нормально»
- «Ты ни в чем не виноват»
- «Я с тобой, я тебя защищу»
- «Ты не отвечаешь за действия других людей»
- «Сегодня мы вместе и это хорошо»
- «Я тоже переживаю»
- «Нашей вины в этом нет»
- «Мы справимся»
- «Мы есть друг у друга»
- «Мы вместе, мы в безопасности»

Будьте терпеливы по отношению к ребенку, к его высказываниям, состоянию, переживаниям.

Помните, что детская психика особенно хрупка и уязвима. Детям труднее, чем взрослым, справиться с неопределенными ситуациями, с событиями, угрожающими их привычному образу жизни. Эмоциональные переживания могут самым негативным образом отразиться на психическом и психологическом здоровье детей и подростков.

Если Вы чувствуете растерянность, беспомощность, если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом.

Мы вместе, мы в безопасности

Люди реагируют на угрозу жизни и безопасности по-разному. Любые ваши чувства по отношению к происходящему нормальны, и нормальна каждая реакция, если она в рамках закона. Но не заражайте своими негативными чувствами (злость, ненависть, страх, тревогу, равнодушие) детей.

Выберите для разговора время, когда чувствуете себя относительно спокойно, стабильно, уверено.

Разговаривайте так, как у вас обычно принято в семье, доброжелательно и спокойно. Резкая смена тона и атмосферы, особенно ваше волнение и раздражение напрягут ребенка больше, чем сама ситуация.

Чтобы ребенок чувствовал себя защищенным и в безопасности, проводите больше времени вместе:

- организуйте позитивно насыщенный семейный досуг (просмотр позитивных фильмов, совместные прогулки, занятия спортом, совместные дела по дому и т.д.);
- старайтесь вместе обсуждать и решать возникающие проблемы (перебои с интернетом, сплетни, слухи, финансовые проблемы и т.д.);
- вместе планируйте будущее (выходные, праздники, каникулы);
- увеличьте количество поощрений и похвалы «Я горжусь, что ты стал меньше проводить времени в интернете», «Я рада, что ты быстро сделал домашнее задание (уборку в доме)» и т.д.;
- сократите количество отрицательных высказываний, даже если они этого заслужили.

Доброжелательность и терпение – главные добродетели родителей для поддержки детей в сложных ситуациях.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые педагоги и классные руководители!

В текущей ситуации вам нужно эмоционально поддерживать детей и подростков, которые в силу возраста не всегда могут адекватно оценивать происходящие события, способны в состоянии эмоциональной подавленности или возбуждения совершить непредсказуемые или агрессивные, асоциальные и даже противоправные действия и поступки.

Помните, что детская психика особенно хрупка и уязвима. Детям труднее, чем взрослым, справиться с неопределенными ситуациями, с событиями, угрожающими их привычному образу жизни. Эмоциональные переживания могут самым негативным образом отразиться на психическом и психологическом здоровье детей и подростков, привести к тяжелым психическим расстройствам.

Как разговаривать с детьми и подростками в сегодняшней ситуации?

Не стоит делать вид, что ничего не случилось: это ошибка, которая трактуется детьми как слабость или предательство со стороны взрослых.

Если вы знаете, что дети обсуждают между собой или в социальных сетях происходящее, если вы видите, что они постоянно следят за новостями, если вы сталкиваетесь с тем, что они задают вопросы или эмоционально высказываются на уроках и во внеучебное время – вы должны оказать им педагогическую поддержку и первую психологическую помощь.

Педагогическую поддержку и психологическую помощь может оказать только тот взрослый, кто умеет контролировать свое эмоциональное состояние, кто сам спокоен и уверен.

Помните, что ваше эмоциональное состояние отражается в речи (тембр, громкость голоса, интонация), в мимике и жестикуляции.

Ваш голос не должен отражать неуверенность и сомнение. Ваша речь должна быть четкой, с уверенной, но доброжелательной интонацией.

Рекомендуется строить ваши обращения к детям в побудительном наклонении и с элементами позитивного внушения: «Я и ваши родители рядом с вами!», «Я думаю, что мы найдем решение самых сложных вопросов в новой для нас ситуации», «В сложных обстоятельствах важно не впадать в панику, а поддерживать друг друга».

При разговоре с детьми важно помнить о выражении своего лица. Оно должно быть спокойным и уверенным.

Нельзя демонстрировать, что Вы сами в растерянности, в раздражении, а тем более в панике, поскольку такие эмоции «очень заразны» и могут привести к массовой агрессии или к «отгораживанию» детей и подростков от взрослых.

Как успокоиться и стабилизировать свое эмоциональное состояние?

В кризисных ситуациях важно уметь стабилизировать собственное эмоциональное состояние. Это можно сделать, используя различные методы и приемы, например:

саморегуляция, антистрессовое дыхание, визуализация ресурсного состояния, релаксация и т.д.;

прогулки, хобби, чтение книг, слушание музыки, просмотр любимых фильмов, танцы, спорт и т.д.;

водные процедуры, бассейн, сауна, баня, массаж, фитотерапия и т.д.

Помните: умение владеть собой, держать себя в руках – одно из самых необходимых умений, от которого зависят успех деятельности педагога, его здоровье и психологическое состояние, а значит и психологическое состояние, и здоровье детей.

Как реагировать педагогу на высказывания детей о происходящих событиях?

Начиная с подросткового возраста большее значение приобретают вопросы о смысле происходящих событий и их влиянии на жизнь как самого подростка, так и его ближайшего окружения. В случаях прямого вопроса обучающихся о том, что происходит, рекомендуется:

Сохранять спокойствие, выдержку.

Позволить детям высказаться, попросив говорить так, чтобы его можно было услышать и понять.

Не вступать в спор с обучающимися.

Говорить спокойно и доброжелательно.

Не поддерживать политизацию и рассуждения о причинах происходящего.

Не допускать обсуждений данной тематики во время учебных занятий, лучше назначить другое время для встречи («Вижу, что тебя это беспокоит и предлагаю тебе побеседовать со мной об этом позже») и постараться перевести разговор на решение актуальных проблем его учебной жизни, актуальных интересов и задач собственного обучения.

Использовать слова эмоциональной поддержки: «Я чувствую твою озабоченность...», «Я вижу, как ты переживаешь...» и т.д.

Использовать слова – продолжения, связанные с позитивным будущим детей: «Важно верить, что все образуется», «Важно помнить, что все встанет на свои места» и др.

Как поддержать особо уязвимую категорию детей?

К уязвимой категории детей мы относим тех, у которых наблюдаются признаки панических атак, тревожность, замкнутость, агрессивность, вспыльчивость. Как можно их поддержать:

Снизить эмоциональную нагрузку на обучающихся (сократить количество замечаний и негативных высказываний).

Усилить вербальную поддержку детей на разных этапах проведения занятия и в свободном общении («Надеюсь, что сегодня на занятии вы будете активны и внимательны», «Вы молодцы! Хорошо справились с заданиями!», «Вы были особенно старательны (активны, любознательны)», «Вы сегодня так напряженно много работали, но продолжаете быть активными» и т.д.).

Оказывать невербальную поддержку (добрая улыбка, одобряющие жесты, теплый взгляд в глаза и т.д.).

Рекомендовать в кризисных ситуациях обратиться за психологической помощью к педагогу-психологу (необходимо согласие родителей до 15 лет) или к специальным ресурсам.

Проинформировать дополнительно детей о контактах экстренной психологической помощи в Новосибирской области (http://concord.websib.ru/?page_id=38708), Всероссийском телефоне доверия (8-800-2000-122).

Как реагировать педагогу на появление политической информации или эмоционально невыдержанных, возбуждающих высказываний и реплик в родительских чатах?

Часто родители, законные представители в общих чатах начинают задавать вопросы о смысле происходящих событий и их влиянии на жизнь, высказывать свое мнение и суждения, заражая других негативными эмоциями. Как правило, эти высказывания эмоционально окрашены, что может усилить напряжение других участников чата и накалить обстановку в родительском сообществе. В таких случаях рекомендуется:

Актуализировать правила ведения чата (не оскорблять, высказываться по вопросам обучения и воспитания детей, соблюдать временной режим (рабочее время), предлагать конструктивные решения по обозначенным вопросам).

Твердо останавливать попытки вовлечь Вас и других родителей в обсуждение вопросов, не относящихся к обозначенной тематике в чате.

Оформить обращение к родителям по содержанию чата (пример: «Уважаемые родители! У нас с Вами общая цель – успешность детей. Данный чат предназначен для информирования и решения возникающих проблем, связанных *только с обучением и воспитанием детей*. Просьба придерживаться данной тематики, а также делиться Вашими ценными находками по организации досуга детей, проведения каникулярного времени и т.д. При возникновении экстренных ситуаций Вы можете обратиться ко мне лично в любое время, а для решения текущих вопросов - в течение рабочего дня. Надеюсь, что дальнейшие наши встречи в чате будут такими же доброжелательными и плодотворными»).

Активнее использовать при взаимодействии в чате с обучающимися утренние приветствия, мотивационные настроения, вечерние прощания, которые будут способствовать оказанию психолого-педагогической поддержки и психологической помощи школьникам.