

Расписание консультаций педагога-психолога

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Консультации для учеников	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00
Консультации для учителей	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Консультации для родителей	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Тематическая консультация	Тема: «Как снизить тревожность»	Тема: «Детская агрессия»	Тема: «Развивающие игры для детей с ОВЗ»	Тема: «Сказкотерапия для детей и взрослых»	Тема: «Арт-терапевтические методы снятия тревожности»

Дорогие ученики, учителя и родители!

Период самоизоляции - время, когда у многих возникает острая потребность обратиться за помощью к психологу. Если вам нужна поддержка и желание обсудить со специалистом свои проблемы, связанные с пребыванием в самоизоляции, я готова оказать вам посильную психологическую помощь ежедневно в будни с 14.00 до 18.00 по удобному для вас каналу связи:

моб.телефон, WhatsApp, Viber: 89619378092

электронная почта: filatova.region@mail.ru

Кроме того, на сайте ежедневно будут размещаться материалы тематических консультаций по актуальным темам, которые будут доступны по ссылкам, прикрепленным к теме.

Будьте здоровы и берегите себя!

Ваш педагог-психолог Филатова Марина Анатольевна

Советы родителям на период самоизоляции

Уважаемые родители!

Для того, чтобы ваш ребенок мог спокойно и максимально безболезненно перейти на режим дистанционного обучения в период самоизоляции, советуем вам выполнить следующие рекомендации:

- Время занятий стоит приблизить к привычному для ребенка школьному графику. Расписание строить желательно по аналогии со школьным: садиться за уроки в одно и то же время, обязательно делать паузы для отдыха — перемены. Так как формат онлайн-обучения непривычен для ребенка, стоит уделить внимание тому, насколько правильно он понял новый материал. Необходимо понимать, что ясные для нас, взрослых, вещи являются малопонятными для ученика и могут вызвать затруднения в восприятии и запоминании.
- Еще один совет — ограничить использование гаджетов. Если для онлайн-образования компьютер — это необходимость, то всевозможные игры на нем или на других устройствах после занятий дают лишнюю эмоциональную нагрузку и расшатывают детскую психику.
- Дополнительные занятия, которые проводятся в школе при переходе на обучение на дому, также не следует исключать. Рисование, аппликации, лепка, конструирование — все это легко организовать в домашних условиях. Следует помнить, что такие занятия снижают эмоциональное напряжение. Для разгрузки можно также использовать различные настольные игры, пазлы.
- Чтобы немного разгрузить себя, родители могут организовать ребенку просмотр познавательных фильмов с последующим заполнением дневника личных открытий. Также занять детей можно чтением книг и созданием иллюстраций к ним — это разовьет кругозор и творческий потенциал ребенка.
- Не стоит забывать о двигательной активности. Желательно ввести спортивные паузы между занятиями, делать зарядку, организовать игры на развитие мелкой моторики и координации.
- То, что с утра не надо спешить за парту, вовсе не отменяет ранний подъем: психологи советуют отсрочить его максимум на один час, но ребенок не должен оставаться в постели до обеда. А вот в послеобеденное время сон полезен, особенно для младших школьников, благо, домашний режим это позволяет.
- В целом период самоизоляции - это возможность провести больше времени со своим ребенком. Совсем не обязательно, чтобы школьник, отправленный на дистанционное обучение, сидел все время над учебниками. Пусть читает, разучивает стихи или песни, рисует или лепит. Очень полезное занятие — генеральная уборка в детской: как правило, в обычное время ни у вас, ни у вашего ребенка до этого не доходят руки.
- Напоминайте ребенку, что САМОИЗОЛЯЦИЯ — это не каникулы. Вопрос безопасности в немалой степени зависит и от того, чем будет занят ваш ребенок, оказавшись на дистанционном обучении. Берегите себя и своих детей!

