

Психологическая служба

Основной целью деятельности службы является психологическое сопровождение личностной и социальной адаптации детей и подростков в процессе обучения в школе.

Цель работы психологической службы в 2021-2022 учебном году: психологическое сопровождение участников образовательного процесса, обеспечение социально-психологических условий для личностного, интеллектуального и социального развития учащихся, способствовать созданию оптимальных условий для сохранения психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

Для решения профессиональных задач и достижения основных целей психологической деятельности работа строится по основным направлениям:

1. психологическая диагностика,
2. коррекционно-развивающая работа,
3. психологическая профилактика,
4. психологическое просвещение, консультационная работа,
5. организационно-методическая работа.

Основные направления коррекционно-развивающих занятий:

- коррекция агрессивного поведения;
- работа с эмоционально-волевой сферой;
- работа со стрессовыми состояниями;
- развитие коммуникативных навыков и личностных характеристик.

Основные направления консультативной деятельности:

- трудности в обучении, снижение успеваемости ребенка, нежелание учиться или ходить в школу,
- сложные взаимоотношения с одноклассниками,
- неусидчивое, гиперактивное поведение ребенка,
- эмоционально-неустойчивое поведение ребенка,
- проблемы детско-родительских отношений.

График работы педагога-психолога

Понедельник 9:00-17:00

Вторник 9:00-17:00

Среда 9:00-17:00

Четверг 9:00-17:00

Пятница 9:00-17:00

Организация дистанционного обучения ребенка на дому: комфортно и просто!

Уважаемые родители!

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Родителям важно самим постараться вести себя спокойно, демонстрировать адекватное отношение к сложившимся обстоятельствам. Необходимо объяснить доступным для понимания ребенка языком особенности сложившейся ситуации, показать ребенку плюсы непривычного формата получения знаний, тем самым создать положительный настрой и мотивацию.

ВАЖНО:



- 1) **Соблюдение режима сна и отдыха.** Следует поддерживать привычный для ребенка режим дня. Ребенок должен ложиться спать в привычное для себя время. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- 2) Важно создать для ребенка **комфортные условия:** рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения, должно быть достаточное пространство для письменной работы и работы за компьютером.
- 3) Во время обучения должен быть выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка.
- 4) Старайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка и целевым использованием оборудования и Интернета.
- 5) Необходимо периодически проветривайте помещение, где занимается ребенок.
- 6) Компьютер должен находиться от глаз на расстоянии вытянутой руки. Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а напротив.
- 7) Обязательно контролировать время работы ребенка на компьютере: для обучающихся начальной школы оно не должно превышать **15-20 минут**. После чего необходимо устраивать перерывы.



8) Снизить зрительную нагрузку поможет периодическая **гимнастика для глаз**:

- быстро поморгать в течение нескольких секунд;
- крепко зажмурить глаза в течении 3-4 секунд, чего открыть их на такое же время;
- не поворачивая головы, смотрим вниз-вверх, затем вправо-влево;
- медленно, не поворачивая головы делаем круг глазами сначала по часовой стрелке, а затем против;
- посмотреть на указательный палец вытянутой руки 1-3 сек., затем перевести взгляд вдаль (в окно) на 5-6 секунд.

9. Обязательно следите за **осанкой ребенка**.

10. Будьте терпеливы и сдержанны, особенно если у ребенка возникают проблемы в процессе обучения. Ребенок должен чувствовать вашу любовь и поддержку!

Помните, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел!

8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Даже
**СУПЕР
ГЕРОЯМ**
иногда нужна
ПОМОЩЬ!

8-800-2000-122 **БЕСПЛАТНО**
С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА