



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Маркина, д. 2, г. Пенза, 440034
тел.(8412) 55-37-54, факс (8412) 55-37-92
E-mail: minobr@edu-penza.ru
ОКПО 00091801, ОГРН 1025801354149
ИНН/КПП 5836011445/583701001

Главам администраций
муниципальных районов и городских
округов Пензенской области

03.04.2020 № 1362 ИИ/ОП-15
на № _____ от _____

Уважаемые руководители!

В целях усиления мер по вопросам психолого-педагогической поддержки обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов, граждан в период распространения коронавирусной инфекции создана группа психологов-добровольцев, изъявивших свое согласие в размещении личных телефонов в социальных сетях, на сайтах учреждений, в СМИ и готовых оказать безвозмездную психологическую помощь на период профилактических мер (список психологов прилагается).

Кроме того, с учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной.

Данная помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Дополнительно сообщаем, что в социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «Психологи Пензенской области. Помощь» с целью объединения усилий психологов Пензенской области для оказания помощи жителям региона по их запросу - детям, подросткам и взрослым https://vk.com/psiholog_pnz?from=quick_search.

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Исполняющий обязанности Министра

Л.В. Чащина

15. В простейшей доступной форме представьте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, охватив которые они могут понести в зависимости от своего возраста.

16. Используйте дистанционные формы обучения, позволяющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. симуляторы, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятные психологическую атмосферу в семье.

17. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенные время в течение дня, один или два раза. Визуальный и почти постоянный поток новостей способствует в большей степени можно вызвать беспокойство у детей.

18. Поддерживайте детей и родителей. Поскольку другим людям в семье может принести как много психологическую пользу, например, найдите возможность для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, случаи распространения коронавируса.

19. На и не менее важно помнить о своей ответственности за здоровье детей. Психологическая и социальная благополучие ребенка и благополучие родителей и родственников. Отдельно в этой ситуации как к своим условиям работы. Помните, что забота о семье в исключительном состоянии так же важна как и забота о финансовом здоровье. Уделите внимание за стрессом, найдите возможность эмоциональной поддержки для своих близких. Эмоциональная поддержка и физическая активность являются важными для восстановления здоровья и улучшения качества жизни.

Информация ВОЗ по вопросам COVID-19: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
Информация Минздрава России по вопросам COVID-19: <https://www.minzdrav.ru/press-center/news/>
Информация Роспотребнадзора по вопросам COVID-19: <https://www.rospotrebnadzor.gov.ru/press-center/news/>



Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса¹

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, а школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, а друзья сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о проблемах. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упустить дуновение счастья и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая
Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Настоящая да это, есть процедуры, которые могут помочь адаптироваться снизить вероятность заразиться. Мыть руки после улицы перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконечник, теперь есть достойная мотивация) — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека, спать не меньше 7,5 часов, хорошо питаться, делать физическую зарядку (все это по-прежнему поддерживает и укрепляет иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Однако, очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступают апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби, наоборот.

¹ Рекомендации подготовлены Н.В. Зарещин, доктором Философии, кандидатом психологической науки, преподавателем психологии Московской государственной психолого-педагогической ун-верситета.



О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122

нас просит меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение. Больше количество людей. Например, в Китае где люди очень серьезно к этому относятся, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Телера и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отлеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику: выбирать 1—2 ресурса, которыми ты и твои родители больше всего доверяют и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя помни, что тревога — это не опасно тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по тебе облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

МГПХ.РФ

Единый общероссийский номер детского телефона доверия — 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более 250 оргпозвонков во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, спресса из-за учебы, переживаниями личного характера) или родители (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и нуждается в поддержке.

Откуда можно позвонить?

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарным, сотовым, корпоративным или мобильным телефонами, интернетом и на русском языке могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается анонимно.

Платный ли звонок?

Нет, звонок любой предельно бесплатен с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатным.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

Анонимность и конфиденциальность — основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можете не представляться или представляться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определения номера и о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твой жизнь в опасности тебе нужна помощь полиции или милиции — ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:
• проблемы во взаимоотношениях со сверстниками — друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, буллинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.) мне одиноко, я заболел и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимали, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой равнодушно и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

- проблемы в школе (боюсь экзамена, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

- тревожные и суицидальные мысли (я в депрессии, и не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт - www.detskiy-dovet.ru и группа в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «детям школьного и подросткового возраста», «подросткам», «молодым людям», «родителям». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей включены вопросы страхов - остаться одному дома, позвонить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своим внешности, конфликты со сверстниками и родителями, нехватка любви. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих детей - ребенок не слушается, много слез, капризы, плохое поведение с мамой/отцом/бабушкой или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с содержанием сайта, часто задаваемыми вопросами, но и просматривать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают как справиться с одиночеством и нахождением друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завязать увлечение сверстником и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети - понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел «Инфакция» и «Инфография».

Вся реклама детского телефона доверия размещена на сайте «Детский телефон доверия» в разделе «Медиа (социальная реклама)» www.detskiy-dovet.ru/medya

А для родителей еще можно рекомендовать портал «Родителям» www.detskiy-dovet.ru/roditeli

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность почитать бесплатно консультацию психолога и юриста

Предложения по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения

В связи с постепенным введением карантина из-за распространения коронавирусной инфекции наиболее значимые имеют психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения, при организации которого особое внимание необходимо уделить оказанию психологической помощи и поддержке семьям с детьми.

Изменение режима образования предполагает изменение алгоритма организации наиболее эффективных педагогических работников и педагогов-психологов с обучающимися и их родителями (законными представителями), среди которых:

- установление и поддержание контактов педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и административной образовательной организации (в том числе проведение опроса и установочного совещания по организации психолого-педагогической поддержки обучающихся в условиях дистанционного режима обучения и распространения рекомендаций);

- проведение консультирования и мероприятия психологического, методического, организационного характера, в том числе по проблемам организации учебной деятельности и труда в домашних условиях, повышению мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышению адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применение педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий

Создание единой цифровой образовательной платформы, наличие устойчивой интернет-связи, возможность использовать современные информационные образовательные ресурсы является необходимым условием обучения в дистанционном режиме, в том числе предполагающим организацию рабочего места педагога-психолога, подбор инструментов для психолого-педагогической работы в дистанционной форме, освоение дистанционных технологий работы (в т.ч. групповых и индивидуальных), соблюдение этических норм психолога в связи с применением дистанционных форм работы (патл, мессенджеры, электронная переписка).

Переход на дистанционный режим работы, возможность потери заработка, наличие трудной жилищной ситуации, угроза расширения инвалидности и к тому же условия неравноценности семей с детьми в ограниченном пространстве являются стрессовыми факторами, способствующими возникновению острых психосоматических состояний.

Поэтому психолого-педагогическая работа должна предусматривать:

- установление в кратчайшие сроки экстренности форм и методов оказания психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате) с целью быстрого снижения возможной негативной череды (цикла) с целью расширения пространства
- психологическое консультирование родителей и близких людей детей (особенно тех, в которых не наблюдается ни развития умений справиться с происходящими ситуациями)
- информирование о возможности психологической помощи через различные каналы информации (в т.ч. в интернете, по телефону, по почте)
- создание благоприятных условий для обеспечения всем субъектам права на доступ к информации о возможностях психологической помощи
- организация и предоставление форм работы психологической помощи с учетом особенностей, возникающих на выходе из ситуации (в том числе, обеспечение доступа к практическим навыкам и компетенциям, доступность обучения для всех заинтересованных в семье)

Наиболее эффективная форма социального устройства в это период — участие в индивидуальной работе с семьей по психологической поддержке родителей в поле зрения психологических работников, преимущественно работающих у несовершеннолетних. Группы между социальной адаптации, активности и развития населения (увлечение ПАВ, арт-терапия и т.д.) способствуют снижению депрессивных состояний, подавление негативных психологических состояний (смертельным фактором является риск проявления ринкавказского заболевания и др.).

Памятка для педагогов-психологов по организации сопровождения обучающихся с расстройствами аутистического спектра в условиях перехода на обучение в дистанционном режиме

Переход с одной формы обучения на обучение в дистанционном режиме сопровождается серьезными изменениями в жизни ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС) — РАС). В связи с этим необходимо обеспечить развитие детей с РАС, предоставляя им доступ к необходимым ресурсам и условиям, а также обеспечивая условия для получения образования. Важно отметить, что в ряде случаев могут возникнуть трудности, связанные с особенностями развития детей с РАС, поэтому необходимо обеспечить доступ к необходимым ресурсам и условиям, а также обеспечивая условия для получения образования. Важно отметить, что в ряде случаев могут возникнуть трудности, связанные с особенностями развития детей с РАС, поэтому необходимо обеспечить доступ к необходимым ресурсам и условиям, а также обеспечивая условия для получения образования.

Важнейшим направлением работы педагогов в сфере сопровождения обучающихся с РАС является обеспечение условий для получения образования. Важно отметить, что в ряде случаев могут возникнуть трудности, связанные с особенностями развития детей с РАС, поэтому необходимо обеспечить доступ к необходимым ресурсам и условиям, а также обеспечивая условия для получения образования.

У обучающихся с РАС могут возникнуть трудности, связанные с особенностями развития детей с РАС, поэтому необходимо обеспечить доступ к необходимым ресурсам и условиям, а также обеспечивая условия для получения образования. Важно отметить, что в ряде случаев могут возникнуть трудности, связанные с особенностями развития детей с РАС, поэтому необходимо обеспечить доступ к необходимым ресурсам и условиям, а также обеспечивая условия для получения образования.

На уровне основного и среднего общего образования при сохранении особенностей развития обучающихся с РАС по его подготовке к обучению в дистанционном режиме может осуществляться непосредственное взаимодействие педагогов с родителями. При работе в данном направлении могут применяться следующие методы: социальная история, видеоредактирование, виртуальные сценарии, беседы.

Показателями успешной адаптации ребенка являются:

Предложение по управлению психологической службой образования в субъекте Российской Федерации в условиях дистанционного режима обучения¹

Цифровизация, затронувшая основные виды деятельности педагогов психологической просвещения, психологическая профилактика, консультационное консультирование, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологическая реабилитация и социально-психологическая адаптация, экспертно-аналитическая и мониторинговая деятельность, - может увеличить количество дистанционных, качественно изменить специфику работы специалистов внутри организации, обеспечить взаимодействие службы на уровне взаимодействия и межведомственного уровня, а также способствовать подготовке кадров психологической службы в образовательных учреждениях субъекта. Предлагаемая информация в указанных направлениях предоставляет возможность формирования совместности с департаментом Информатизации.

Форматы и методы реализации в условиях дистанционного режима обучения
образовательных программ

Консультационные онлайн-рецепты, вебинары, программы Zoom, Skype, Moodle, Аудит.

Курсовые программы по принципам телефонии, вебинары, курсы повышения квалификации, курсы повышения квалификации.

Диагностика качества Интернет с использованием сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование).

Создание даталейблов и тестов с помощью Интернет-конструкторов (например, тестирование через Google-формы).

Психологическое просвещение и психодиагностика посредством создания интерактивных видеороликов, прямых эфиров, вебинаров, видеоструктурований, электронных библиотек, коллективных видеороликов.

Психологическая коррекция с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов).

Использование мобильных и Интернет-трекеров для фиксации и мониторинга солидариционно-психологической адаптации.

Фиксация и хранение результатов тестирования для мониторинговой деятельности в виртуальном пространстве.

Форматы и методы реализации службы на виртуальном пространстве и межведомственном уровне

Видео-конференция для проектного и организационного взаимодействия специалистов психологической службы области.

Сетевое взаимодействие на объединенном портале.

Единая информационно-правовая база, регламентную базу данных психологической службы.

Общественное и ведомственное взаимодействие специалистов.

Онлайн-ресурсная карта специалистов психологической службы с видео-текстовым взаимодействием с ними.

Единая информационная система для передачи случаев.

Форматы и методы реализации в условиях дистанционного режима обучения образовательных программ

Создание совместной цифровой базы образовательных программ.

Создание и развитие интерактивных онлайн-форм для непрерывного профессионального образования.

Развитие собственного IT-портала на психологических ресурсах.

Инструментализация по использованию в работе и качественно-правовой базе психологической службы в образовательных.

Разработка цифрового контента в формате онлайн-курсов, вебинаров, прямых трансляций и др.

Единая база личностно-психологических ресурсов личностно-психологической службы в образовании.

¹ Дана оценка эффективности цифровой модели «Форматы взаимодействия образовательных учреждений с психологической службой».

31 Марта 2020

Бесплатная психологическая помощь!



МЫ ПОМОЖЕМ!

Сегодня сообщество психологов образования предлагает свою безвозмездную помощь всем, кто в ней нуждается! Дорогие ребята, родители, бабушки и дедушки, коллеги - все наши земляки - мы рядом, мы готовы помочь и поддержать каждого из вас! Если очень неудобно, сложно, страшно и тревожно - ЗВОНИТЕ, пишите в Viber и WhatsApp! Мы обязательно ответим! Вместе мы сила!!!

СПИСОК ПСИХОЛОГОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,

ГОТОВЫХ ОКАЗАТЬ БЕЗВОЗМЕЗДНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ НУЖДАЮЩИМСЯ НА ПЕРИОД

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И КАРАНТИННЫХ МЕР В СВЯЗИ С ЭПИДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

№ п/п	город/район	ФИО	ОРГАНИЗАЦИЯ	КОНТАКТНЫЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА
1.	Пензенская область, город Пенза	Карамышева Татьяна Николаевна	гл. внештатный психолог в системе образования ПО, зам. директора ППМС центра ПО	8-964-871-00-78
2.	г. Пенза	Бывшева Татьяна Валентиновна	ГАПОУ ПО ПКСТПБ, д/с № 71	8-927-098-29-29
3.	г. Пенза	Тышкупнова Марьяна Анатольевна	Заведующая Центром социально-психологической помощи ПГУАС	8-963-106-89-33
4.	г. Пенза	Федина Ирина Сергеевна	БППК г. Пенза ППМС центра ПО	8-927-369-30-91
5.	г. Кузнецк	Трофимова Евгения Владимировна	г. Кузнецк	8-937-442-86-61
6.	г. Кузнецк	Фомина Мария Петровна	МБОУ СОШ №10 г. Кузнецка	8-927-649-33-22
7.	Башмаковский район	Буданова Ольга Александровна	БППК Башмаковского р-на ППМС центра ПО	8-963-106-65-19
8.	Бековский район	Косова Елена Дмитриевна	БППК Бековского р-на ППМС центра ПО	8-906-396-11-55
9.	Белинский район	Сушкова	БППК Белинского р-	8-953-717-79-96

		Оксана Александровна	на ИПМС центра ПО	
10.	Бессоновский р-п. с. Грабово	Панкова Татьяна Вениаминовна	МБДОУ д/с с. Грабово	8-987-076-35-22
11.	Вадинский район	Лисков Сергей Анатольевич	БППК Вадинского р-на ИПМС центра ПО	8-905-365-14-98
12.	Городищенский р-п, г. Сурск	Романова Марина Александровна	МБОУ СОШ г. Сурска	8-937-418-94-89
13.	Земетчинский район	Когучова Елена Николаевна	БППК Земетчинского р-на ИПМС центра ПО	8-960-325-12-02
14.	Иссинский район	Киселева Дарья Викторовна	БППК Иссинского р-на ИПМС центра ПО	8-987-523-61-21
15.	Каменский район	Яковлева Паталя Николаевна	БППК Каменского р-на ИПМС центра ПО	8-906-159-88-89
16.	Каменский район, г. Каменка	Рябова Галина Викторовна	КП г. Каменка ИПМС центра ПО	8-937-446-60-42
17.	Каменский район, г. Каменка	Палицына Алена Игоревна	МБОУ СОШ №1 г. Каменка	8-999-612-07-17
18.	Камешкирский район	Шкаева Дарья Владимировна	БППК Камешкирского р-на ИПМС центра ПО	8-937-07259-74
19.	Кольшлейский район	Сарсацкая Оксана Александровна	БППК Кольшлейского р-на ИПМС центра ПО	8-987-506-80-15
20.	Лопатинский район	Зябирова Ильмера Фягимовна	БППК Лопатинского р-на ИПМС центра ПО	8-927-367-39-28
21.	Мокшанский район, р.п. Мокшан	Опикова Ольга Сергеевна	МБОУ СОШ №2 им. А.Г. Малышкина р.п. Мокшан	8-927-093-59-51
22.	Неверкинский район	Магдеева Наиля Тагировна	БППК Неверкинского р-на ИПМС центра ПО	8-937-419-71-82
23.	Нижнеломовский район	Щитова Ольга Викторовна	БППК Нижнеломовского р-на ИПМС центра ПО	8-987-503-48-10
24.	Нижнеломовский район, г. Нижний Ломов	Акимова Ольга Александровна	КП г. Нижний Ломов ИПМС центра ПО	8-987-524-36-82
25.	Нижнеломовский район, г. Нижний Ломов	Шалимова Ирина Павловна	МБОУ СОШ №1 г. Нижний Ломов им. С.Ф. Тархова	8-927-649-99-48
26.	Нижнеломовский район, с. Верхний Ломов	Игнашкина Марина Алексеевна	д/с с. Верхний Ломов	8-964-876-82-50
27.	Никольский район	Девятова	БППК Никольского р-	8-937-441-79-08

		Евгения Валентиновна	на ППМС центра ПО	
28.	Пензенский район, г. Спутник	Борисова Оксана Александровна	МБОУ СОШ г. Спутник	8-937-440-02-87
29.	Пензенский район, г. Спутник	Иванова Анастасия Юрьевна	МБОУ д/с «Спутник»	8-937-411-77-29
30.	Сердобский район, г. Сердобск	Иванова Валерия Викторовна	КП г. Сердобска ППМС центра ПО	8-920-325-70-35
31.	Спасский район	Щеголькова Ольга Владимировна	БППК Спасского р-на ППМС центра ПО	8-927-365-78-64
32.	Тамалинский район	Лимонова Татьяна Ивановна	БППК Тамалинского р-на ППМС центра ПО	8-960-327-14-12
33.	Шемышейский район	Гарина Елена Николаевна	БППК Шемышейского р-на ППМС центра ПО	8-960-318-66-67