

Служба сопровождения
ГБОУ школы №593 Невского района Санкт-Петербурга

Школьный педагог-психолог: Петрова Ольга Анатольевна

Адрес электронной почты: olgape593@mail.ru

Время консультаций для родителей: Пятница 10 -12

Учитель-логопед: Смирнова Мария Геннадьевна

Адрес электронной почты: logoped593smirnova@gmail.com

Время консультаций для родителей: Пятница 10 -11

Контактный телефон: 417-55-88

Адрес Центра:

Санкт-Петербург, ул. Новосёлов, д. 11, лит. А

Часы работы Центра:

Пн-Пт: с 9:00 до 20:00;

Сб: с 11:00 до 18:00;

Вс: Выходной

Запись на прием к специалистам производится по телефонам:

(812) 409-72-04 - администратор, дежурный психолог

(812) 409-72-01, 409-72-02 - ТПМПК

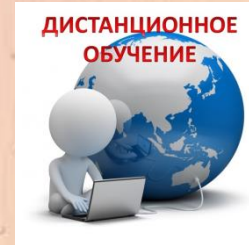
Адрес электронной почты Центра: 4422399@mail.ru

Адрес электронной почты ТПМПК: 4097201@mail.ru

Адрес группы Центра в социальной сети - vk.com/nevapmsc



Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном или смешанном обучении: советы педагога-психолога.



Родители, близкие детей, находящихся дома, могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- **Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.**

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Доброжелательное отношение членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

- **Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.**

Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

- **Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах**

(агрессию—через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице;

душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

- **Поощрять физическую активность ребенка.**

Стресс—это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

- **Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.**

Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

- **Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах).**

Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

- **Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями дистанционно).

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном или смешанном обучении: советы учителя-логопеда.

- **Читайте книги** вместе с ребенком. Ребятам в первом классе трудно самим читать книги, надо читать вместе с ними. Существует очень интересная и результативная методика – каждый час читать по 5 минут. Всего по пять минут. Первоклассник не успеет утомиться. Книжка должна ему нравиться, иметь крупный шрифт, красивые картинки. Ребенок сам выберет себе книжку. Там, где он остановился, пусть поставит точку карандашом. Закладка должна быть красивой.
- **Просматривайте школьные тетради.** Напоминайте, как пишутся буквы, в какую сторону они обращены, куда направлены хвостики, как соединяются буквы.
- **Массаж подушечек пальцев ОЧЕНЬ важен для правильной работы мозга при письме.**

Массаж подушечек пальцев. После пятой строчки происходит смена рук.

Дети любят всех зверей: (большой палец)
Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец)
Пеликанов, журавлей, (средний палец)
Бегемотов, соболей, (безымянный палец)
Голубей и глухарей, (мизинец)
И клестов, и снегирей, (большой палец)
Любят горного козла, (указательный палец)
Обезьянку и осла, (средний палец)
Дикобраза и ежа, (безымянный палец)
Черепашу и ужа (мизинец).

- **Развитие зрительно-пространственных представлений.**

«**Найди спрятанное**». Предложите ребенку найти спрятанный вами предмет или игрушку в комнате, следуя инструкциям. Например: «Встань спиной к телевизору и сделай два шага вправо, повернись налево и сделай один шаг и т.д.»»

Попросите ребенка **показать различные части тела:** правый глаз, левую руку и т.д.

Усложните задание, попросив показать левой рукой правое ухо, правой рукой левый глаз и т.д. Такой вид упражнений помогает сформировать умение ориентироваться в правой и левой сторонах пространства.

«**Графический диктант по клеточкам**». Рисунки графических диктантов помогают не только развивать зрительно-пространственную ориентировку, но и готовят руку к письму.



Ниже приведены упражнения, с помощью которых активизируются все анализаторы, принимающие участие в письменной речи; развивается звукобуквенный анализ слов; различаются гласные и согласные.

<p>1.Зашифруй слово: вместо согласных ставить чёрточки, а гласные пишет (мак, книга). Используется при работе со словарными словами -а-, - - и- а .</p>	<p>5.Придумай из каждой буквы данного слова другие слова КОШКА Кол-книга, окно-озеро, шар-шуба , кот-кефир, аист-арбуз</p>
<p>2.Угадай слово. На листочке пишутся только согласные буквы с-п-г-, м-л-к-. Затем предлагается самостоятельно записать слова, предложения только согласными. Школа, улица, сумка. Ветер по морю гуляет. (Отрабатывается механизм избирательности при письме). Сапоги, молоко (Используется при работе со словарными словами.) Шк:л:, :л:ц:, с:мк: В:т:р п: м:р: г:л::т.</p>	<p>6.Расшифруй слова и назови одним словом. а) п,и,к,а,т, т,ф,и,у,л, б,и,и,т,н,о,к, г,а,о,п,и,с б) ь,о,ч,н, ч,е,е,р,в, у,о,р,т, н,е,д,ь а) тапки, туфли, ботинки, сапоги - обувь б)ночь, утро, вечер, день - сутки</p>
<p>3.Подбери слова к заданным схемам. -а-, -а-а, Мак, лак, сад, бак, бал, зал, шар. Каша, Маша, папа, жаба, лама.</p>	<p>7.Составь как можно больше слов из букв данного слова. СТРОИТЕЛЬ Соль, тесто, роль, рис, отель, лес, лось, литр, лист,...</p>
<p>4.Составь слова из данных букв. (л,к,ж,у,а) (р,ы,б,а,к) Лужа, жук, лук, уж, лак. Рыба, бык, рак, бак, краб , брак, рыбак</p>	<p>8.Запиши слова, в которых 3,4,5,6 букв Кот, каша, булка, машина</p>



РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ДНЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

- **1. Составьте план.** Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свое день рождения. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. _С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.
- **2. Решите технические вопросы.** Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.
- **3. Подготовьте учебный материал.** Разложите учебники на день, скачайте технологические карты уроков, при необходимости и наличии возможности распечатайте их.
- **4. Придерживайтесь примерного расписания.** Зафиксируйте учебное время. _Оптимальное время — первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.
- **5. Установите сроки выполнения заданий** и старайтесь их придерживаться. Распределите что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.
- **6. Помните о преимуществах дистанционного обучения.** Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем! Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос классному руководителю, учителю в доступной для связи форме.

Телефоны помощи в кризисных ситуациях (Санкт-Петербург)



Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков)
004
круглосуточно, анонимно, бесплатно



Телефон доверия для подростков
(Городской консультативно-диагностический центр «Ювента»)
251-00-33
круглосуточно, анонимно, бесплатно



Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Невского района Санкт-Петербурга
442-24-99
Пн-Пт: с 9:00 до 20:00, субб: с 11.00 до 18.00, воскр. - выходной



Общероссийский детский Телефон доверия
8-800-2000-122
круглосуточно, анонимно, бесплатно



Кризисная психологическая помощь для взрослых, телефон доверия
(Клиника неврозов)
323-43-43
круглосуточно, анонимно, бесплатно



Помощь женщинам, подвергшимся насилию
(Кризисный центр помощи женщинам)
713-13-19, с 9.00 до 21.00 , субб. и воскр. с 10.00 до 19.00



Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей
(институт психотерапии «Гармония»)
708-40-41, круглосуточно, анонимно, бесплатно



Телефон доверия по вопросам любых форм зависимостей: химических, компьютерных и др.
(Межрайонный наркологический диспансер №1)
714-42-10
круглосуточно, анонимно, бесплатно