

Работа педагога-психолога во время режима повышенной готовности

За период самоизоляции педагогом-психологом Котуновой Еленой Николаевной оказывается психологическая помощь всем участникам образовательного процесса: дети, родители, педагоги.

Дистанционно проводятся *индивидуальные и методические консультации* по телефону, в WhatsApp и Viber..

Кроме того, педагогом-психологом Котуновой Еленой организуются и *дистанционно проводятся групповые консультации* для педагогов, родителей, детей через созданные группы в WhatsApp и Viber, «ВКонтакте» по темам: «Эпидемия страха или как не паниковать из-за коронавируса», «Как с пользой провести время и не испортить отношения с близкими», «Как пережить пандемию, сохранив психическое здоровье», «Как психологически адаптироваться к дистанционной работе».

С обучающимися 9 классов МБОУ «Лицей» р.п. Заметчино в дистанционном режиме проведены беседы на темы: «Снятие экзаменационной тревожности», «Я учусь владеть собой. Тревожность. Стресс. Навыки саморегуляции» с целью снижения стресса в экзаменационный период, через осознание своего поведения, обучения методам мышечной релаксации, приемам расслабления, формирования умения управлять своим психофизическим состоянием.

В рамках методического направления разработаны для родителей, детей, педагогов: тренинги, памятки, буклеты.

Пребывание в изоляции может вызывать у людей тоску, пониженный фон настроения, подавленность, ощущения одиночества и ненужности. Психологическая помощь продолжает проводиться всем категориям граждан Заметчинского района, в том числе людям пожилого и преклонного возраста.