

**ВЕБИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

## **ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОСОБИЯ**

**Практические рекомендации для педагогов-психологов учреждений среднего образования по организации психологического сопровождения в период предупреждения распространения коронавирусной инфекции COVID-19**

## ЦЕЛЬ ПОСОБИЯ:

предоставить практическую помощь в выявлении нужд и оказании психологической помощи по двум направлениям

### 1. Поддержка учащихся и родителей

- Предложить помощь
- Посоветовать
- Выявить проблемы и риски
- Оказать первую психологическую помощь
- Перенаправить для получения помощи

### 2. Помощь учителям (профилактика стресса и выгорания)

- Предложить помощь и посоветовать
- Оказать первую психологическую помощь
- Перенаправить для получения помощи

# Раздел 1. Поддержка учащихся и родителей.

## АКЦЕНТЫ.

на выявление лиц, сложно адаптирующихся к изменившимся условиям (например: изоляция, дистанционная форма взаимодействия, дефицит общения и т.д.)

испытывающих эмоциональные, личностные проблемы (например: стресс, чрезмерная агрессивность, истощение и др.),

испытывающих недостаток личностных ресурсов и возможностей для самостоятельного выхода из сложившихся ситуаций и др.

## 1.1. ИНФОРМИРОВАНИЕ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОМОЩИ

повышает вероятность своевременного выявления лиц, нуждающихся в психологической поддержке и помощи.

### СПОСОБЫ ИНФОРМИРОВАНИЯ:



рассылки краткого информационного сообщения через мессенджер **WhatsApp (Ватсап)**, смс-сообщения, размещения в социальных сетях.

# Особенности информирования:

Информация должна содержать **полное имя (Ф.И.О.)** и контакты педагога-психолога (**номер телефона, эл. почта, адрес в социальных сетях**).

Информация также должна содержать **альтернативные возможности** получения помощи и поддержки, например: **вебсайт** психологической помощи <https://covid-19.mentalcenter.kz> или Телефон доверия (+77081060810 (WhatsApp), сайт [www.telefon150.kz](http://www.telefon150.kz)).

Вы также можете указать **время** для телефонных звонков для получения консультации (например: **по будним дням в дневное и вечернее время**).

Информационное сообщение **распространяется** педагогом-психологом самостоятельно или через классных руководителей.

Образцы обращений (родителям, детям и учителям) Вы найдете в Пособии или на сайте [covid-19.mentalcenter.kz](http://covid-19.mentalcenter.kz)

## 1.2 ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ДОСТУПА к информационным материалам, советам и ресурсам получения помощи и поддержки

### Внешние источники поддержки и помощи:

- семья, близкие люди, друзья и отношения с ними
- специализированные службы и услуги
- информация (памятки, сайты, статьи и т.д.)
- другие обнаруживаемые источники

### Внутренние источники

(то, на что может опереться самостоятельно):

- увлечения, интересы, хобби
- отдых, организация свободного времени и досуга
- способности и качества личности
- способы самопомощи
- другие обнаруживаемые источники

# Вебсайт: [covid-19.mentalcenter.kz](https://covid-19.mentalcenter.kz)

предоставления населению психологической помощи во время  
эпидемии коронавируса

ГДЕ?

На казахском языке: <https://covid-19.mentalcenter.kz/>  
На русском языке: <https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/>

ДЛЯ ЧЕГО?

можно найти ответы на вопросы, как справиться со стрессом, тревогой и т.д.,  
получить консультацию он-лайн по предварительной записи

КАК?

- 1) Зайти на один из шести разделов сайта («Пожилым людям», «Детям и подросткам», «Людям с ограниченными возможностями» и другие)
- 2) Нажать на «Онлайн специалисты» (находиться вверху справа). Появятся информация и фотографии специалистов.
- 3) Из списка с фото выбрать специалиста и нажать на «Записаться». Появится окошко «Оставьте заявку»
- 4) Заполнить заявку с указанием имени (можно анонимно), номера сотового телефона и электронной почты
- 5) После подтверждения запроса ждите смс с указанием даты, времени и ссылки на индивидуальную консультацию.

## 1.3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ И РИСКОВ

Под риском понимают возможность наступления некоторого неблагоприятного события, ситуации, сложного вопроса, влекущего за собой различного рода потери и требующего разрешения, оказания помощи, поддержки. Педагог-психолог может оказывать помощь детям и взрослым, нуждающимся в помощи, используя свой опыт и знания, а также широко привлекая имеющиеся ресурсы



# ОПРЕДЕЛИТЬ СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ И ИМЕЮЩИЕСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ:

**К ограничениям могут относиться:**

- ✓ Недостаточная квалификация
- ✓ Неуверенность
- ✓ Ограниченный доступ к информации

*Выявленные ограничения можно убрать или снизить путем подготовки собственного ресурсного обеспечения или путем использования внешних ресурсов. (ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЯ)*

# ОПРЕДЕЛИТЬ И ПОДГОТОВИТЬ СОБСТВЕННОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- ✓ информационные ресурсы
- ✓ обновленная и надежная информация о коронавирусе, мерах властей и службы
- ✓ информация и психообразовательные материалы
- ✓ обмен контактами для поддержания обратной связи (в случае необходимости).

# СПИСКИ И КОНТАКТЫ:

- ✓ Подготовить список внешних ресурсов: других услуг, служб и специалистов, к которым можно обратиться за помощью или консультацией или перенаправить для получения помощи и поддержки;
- ✓ Определить перечень служб для перенаправления: составить список с наименованием и контактными данными действующих служб, которые могут оказать квалифицированную помощь;
- ✓ Ориентироваться в перечне и процедурах, куда могут быть направлены люди, в том числе с психологическими расстройствами, оказавшими без места проживания и т.д.

## 1.4 ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

в рамках своей компетенции и/или перенаправление и/или привлечение специализированные службы

Оказание **практической и эмоциональной поддержки** – это важнейшая часть первой психологической помощи обратившемуся

**В практических рекомендациях вы найдете:**

- + Алгоритм оказания первой психологической помощи
- + Алгоритм ведения разговора, оценки ситуации
- + Ключевые психосоциальные фразы для ведения разговора
- + Алгоритм действия после первичной беседы

## Раздел 2.

### ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПЕДАГОГАМ

(коллегам) в профилактике эмоционального выгорания, сохранения психологического благополучия и снижения рисков.

### ИНФОРМАЦИЯ + АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

**Информирование и предложение помощи:**

- Самим педагогом-психологом (в чат или индивидуально)
- Через администрацию школы-колледжа
- Через коллег
- Если для коллеги важна анонимность – использовать веб-сайт ([covid-19.mentalcenter.kz](https://covid-19.mentalcenter.kz))

**2) Оказание помощи в рамках своей компетенции и/или перенаправление для получения помощи:**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ  
КОЛЛЕГ

ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ  
ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ

# ПРИЛОЖЕНИЯ в пособии

Список возможных ресурсов  
для перенаправления

Памятка для учителя – Как  
помочь себе?

Алгоритм оказания первой  
психологической помощи

Техники для профилактики  
эмоционального выгорания