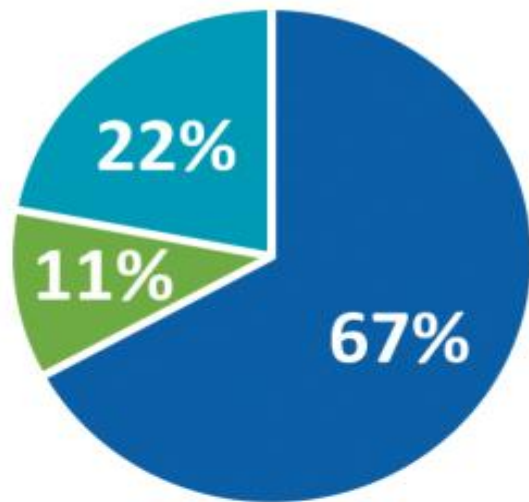


# Проблемы и трудности дистанционного обучения. Пути их решения

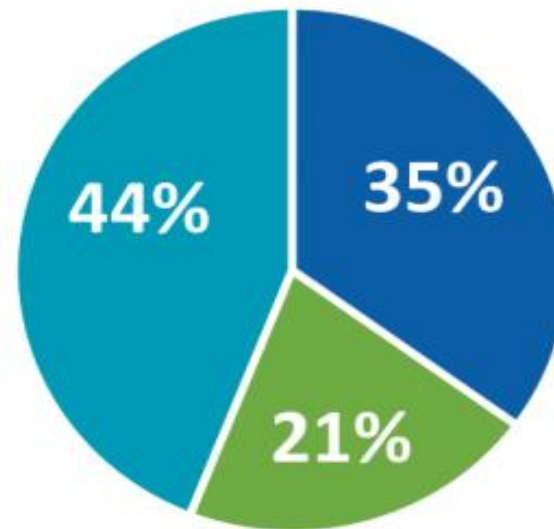
*Алексеева Евгения Андреевна,  
старший методист  
отдела сопровождения  
психолого-педагогической  
службы образования региона*

**Как онлайн-обучение повлияло на качество учебного процесса?**



- в худшую сторону
- в лучшую сторону
- никак не повлияла

**Какое отношение у тебя сложилось к онлайн-обучению?**



- негативное
- нейтральное
- положительное

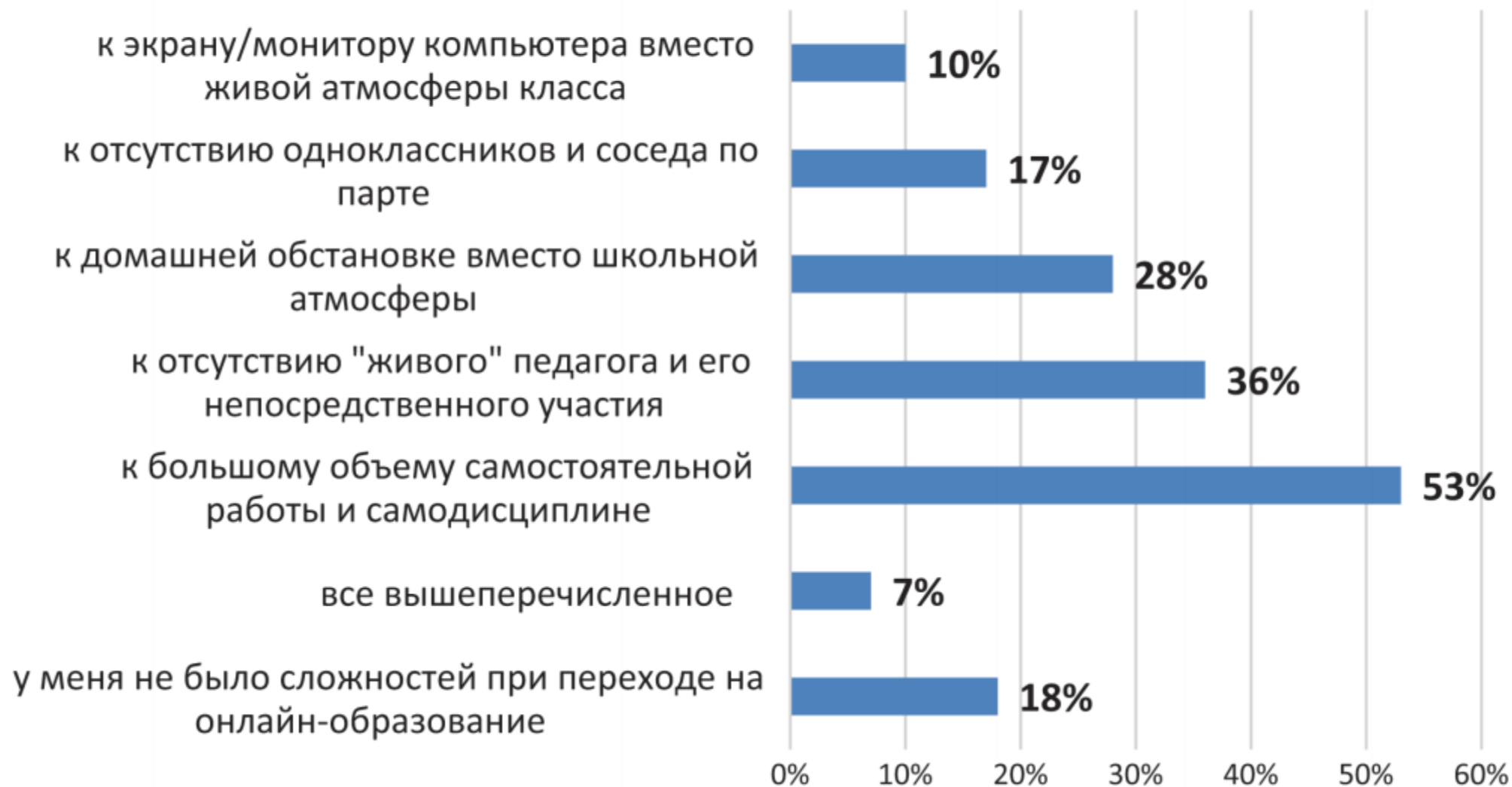
## В период дистанционного обучения тебе сложнее всего было приспособиться:

(вопрос со множественным выбором)



## К чему было тяжелее всего привыкнуть при онлайн-обучении?

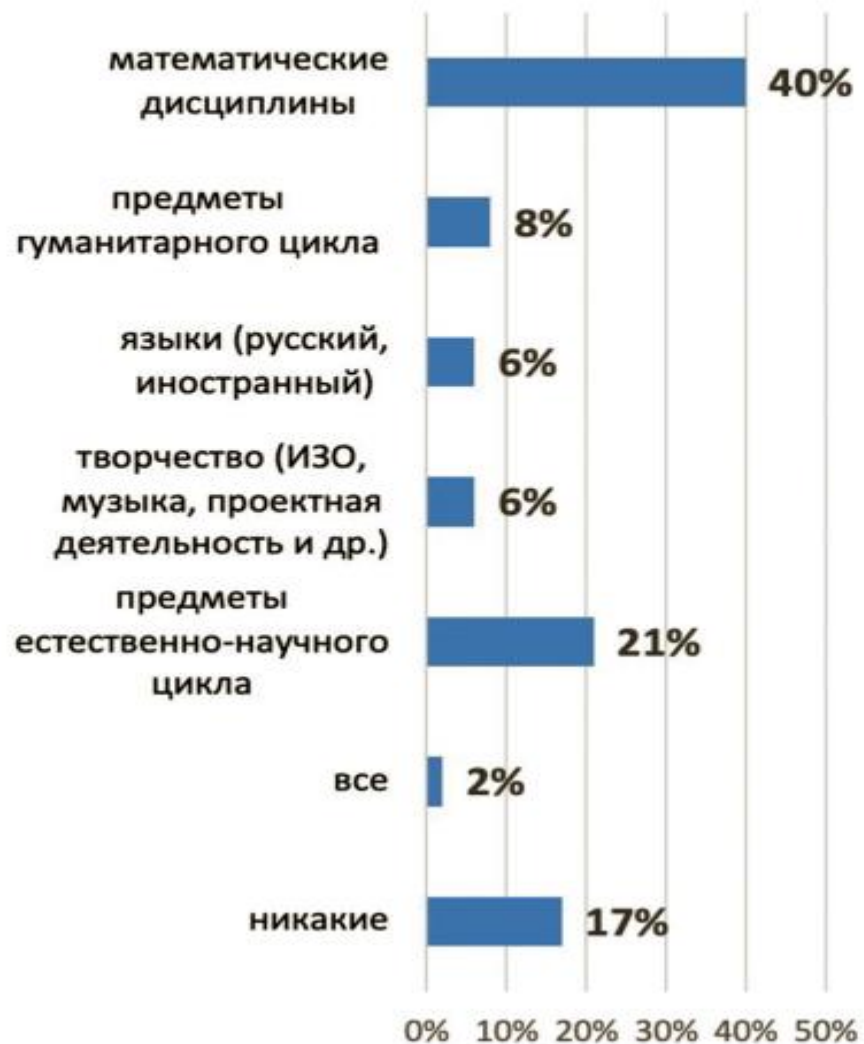
(вопрос со множественным выбором)



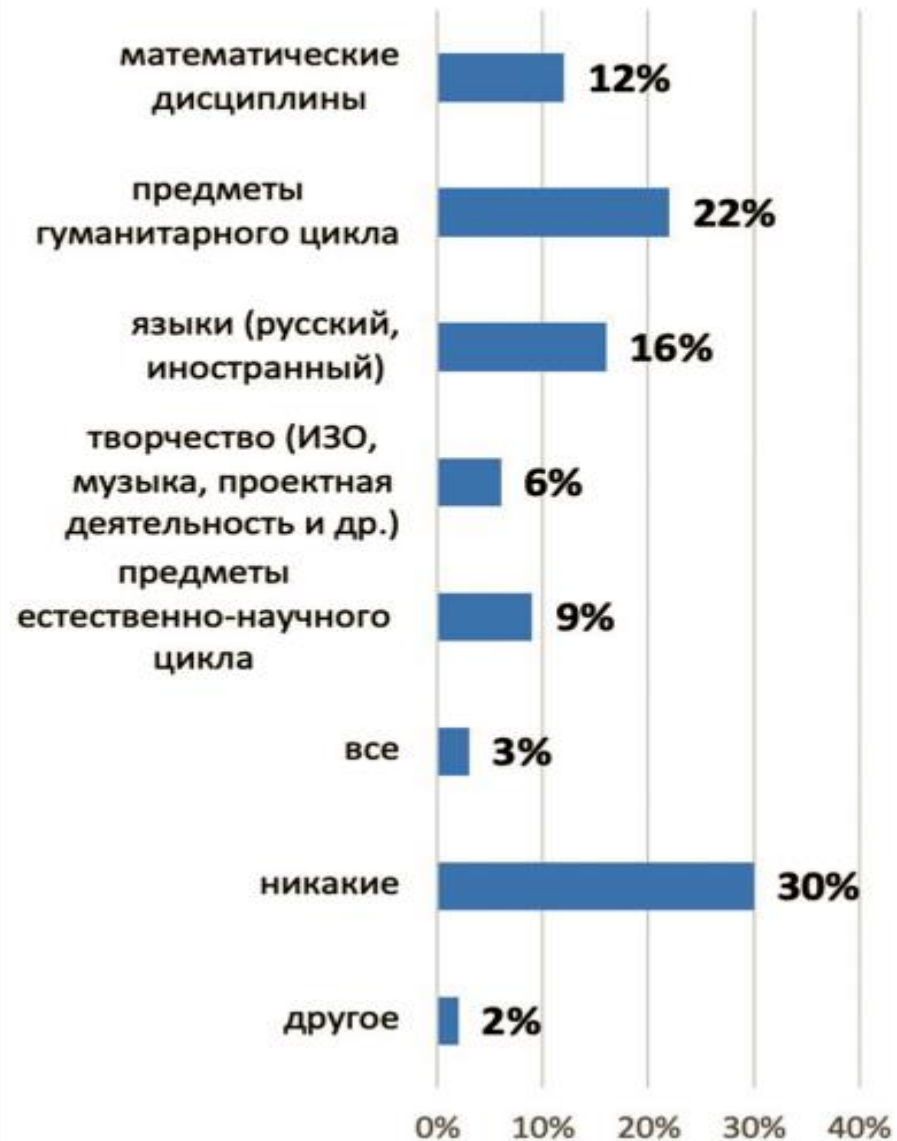
## Какие страхи тебя чаще всего посещали? (вопрос со множественным выбором)



### Какие предметы тебе было сложнее изучать в онлайн-формате?

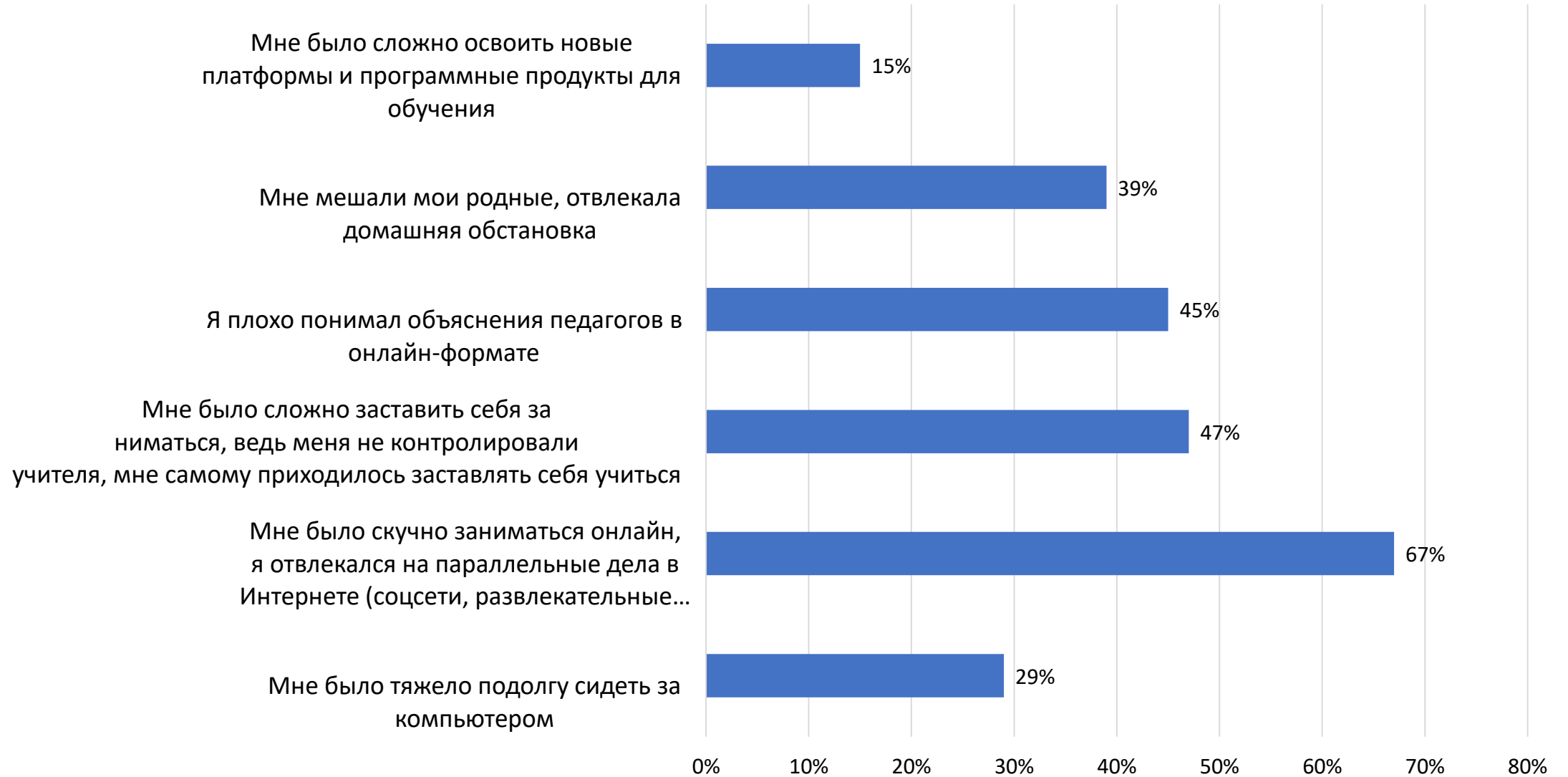


### Какие предметы тебе было легче и проще изучать в онлайн-формате?





## С какими сложностями в обучении тебе пришлось столкнуться в период дистанционного обучения?



Находясь онлайн в период  
дистанционного обучения, ты больше  
потреблял:



В период онлайн-обучения ты ощущал себя:





- Привычный распорядок и ритм дня
- Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких)
- Учет рекомендаций, полученных от школы по организации дистанционного обучения детей
- Совместное «освоение» дисциплин
- Контакты с близким социальным окружением при снижении общего информационного потока
- Выбор каналов коммуникации
- Чередование самостоятельной активности ребенка и совместных со взрослым дел
- Поддержка позитивных активностей



# СУТЬ ПИРАМИДЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ



Реализовать свои таланты, способности и творческий потенциал.  
Потребность в духовном росте и самосовершенствовании

Когда предыдущие три уровня закрыты, человек желает, чтобы его достижения и заслуги были признаны в обществе. Для него становится важным мнение окружающих и собственное положение в группе, к которой он принадлежит

Когда потребности в пище и убежище удовлетворены, проявляются социальные и чувственные потребности, желание общаться, любить и быть любимым, заботиться о ком-то, быть частью какого-либо сообщества

Когда самые базовые нужды удовлетворены, человек стремится обезопасить себя от внешних угроз

Необходимости, заложенные природой.  
Например: еда, вода, сон

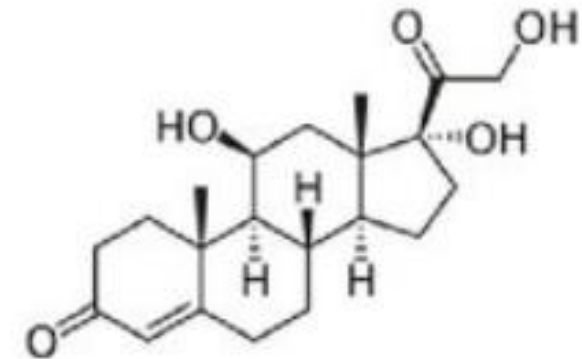


# «Гормоны стресса»:

- Сильная раздражительность, агрессивное поведение
- Проблемы со сном. Человека мучает бессонница, он долго засыпает, беспокойно спит
- Хроническое состояние стресса. Никакие способы расслабления не помогают. Невозможно полноценно отдохнуть
- Снижение метаболизма
- Набор лишнего веса
- Разрушение мышечной ткани
- Высокое содержание сахара
- Сниженный иммунитет, постоянные простуды
- Проблемы с сердечной мышцей, тахикардия

## АДРЕНАЛИН

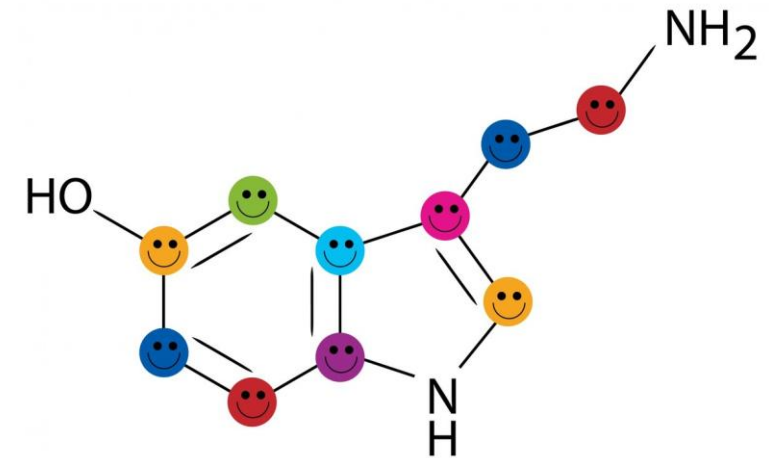
## КОРТИЗОЛ



# «Гормоны счастья»:

- Занимайтесь физической деятельностью
- Питайтесь здоровой пищей. Включайте в рацион продукты, богатые триптофаном (белок, яйца, орехи, бананы) и магнием (зеленые овощи, орехи, цельнозерновые продукты)
- Поддерживайте социальные связи. Проводите больше времени с близкими людьми, заводите новые знакомства
- Медитируйте и расслабляйтесь. Выполняйте дыхательные упражнения, занимайтесь йогой
- Получайте больше позитивных эмоций. Занимайтесь любимыми хобби, пробуйте себя в чем-то новом, проводите время с близкими
- Посещайте новые места
- Получайте больше солнечного света

СЕРОТОНИН  
ДОФАМИН  
ЭНДОРФИНЫ  
ОКСИТОЦИН





**ПОДДЕРЖКА**

**ДЕТЕЙ**

**РОДИТЕЛЕЙ**

**СПЕЦИАЛИСТОВ**

**КУЛЬТУРА**

**СОЦЗАЩИТА**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

**УМВД**

**СПОРТ**

**МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА**





МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# Вебинар для родителей

## Психологическая помощь детям в условиях стресса

Как поддержать своего ребенка  
во время обстрела или работы сирены

Вебинар рекомендован в первую очередь для жителей  
Белгородской области, Крыма, ДНР, ЛНР, Курской и Брянской областей

[https://vk.com/video-208017225\\_456239100](https://vk.com/video-208017225_456239100)

[https://vk.com/video-208017225\\_456239101](https://vk.com/video-208017225_456239101)

На сайте <https://бытьродителем.рф/psyhelp>

также находятся дополнительные материалы:

- Особенности обучения подростков, проживающих на приграничных территориях
- Как дети реагируют на травматические события, как это распознать и как помочь ребенку
- Техники самопомощи для родителей



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



Вебинар для родителей

## Учебная мотивация и страхи детей

проживающих в приграничных районах  
и в зоне проведения СВО

Шпилова Анна Алексеевна  
кризисный психолог

Распоряжение Министерства  
просвещения Российской  
федерации от 28 декабря 2020 г.  
N P-193  
«Об утверждении методических  
рекомендаций по системе  
функционирования  
психологических служб  
в общеобразовательных  
организациях»  
ПРИЛОЖЕНИЕ 7



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

« 26 » сентября 2023 г.

№ P-206

Москва

**О внесении изменений в приложение 7 к методическим рекомендациям по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденным распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № P-193**

В связи с принятием Федерального закона от 29 декабря 2022 г. № 584-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» внести в приложение 7 к методическим рекомендациям по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденным распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № P-193, следующие изменения:

- 1) в абзаце шестом слова «в Skype, Whats App, Viber» исключить;
- 2) в абзаце одиннадцатом слова «(например, тестирование через Google-формы) – мониторинговая деятельность в виртуальном облаке» исключить;
- 3) в абзаце двенадцатом слова «(с использованием программ zoom, skype, WhatsApp и других цифровых платформ)» исключить.

Первый заместитель  
Министра



А.В. Бугаев

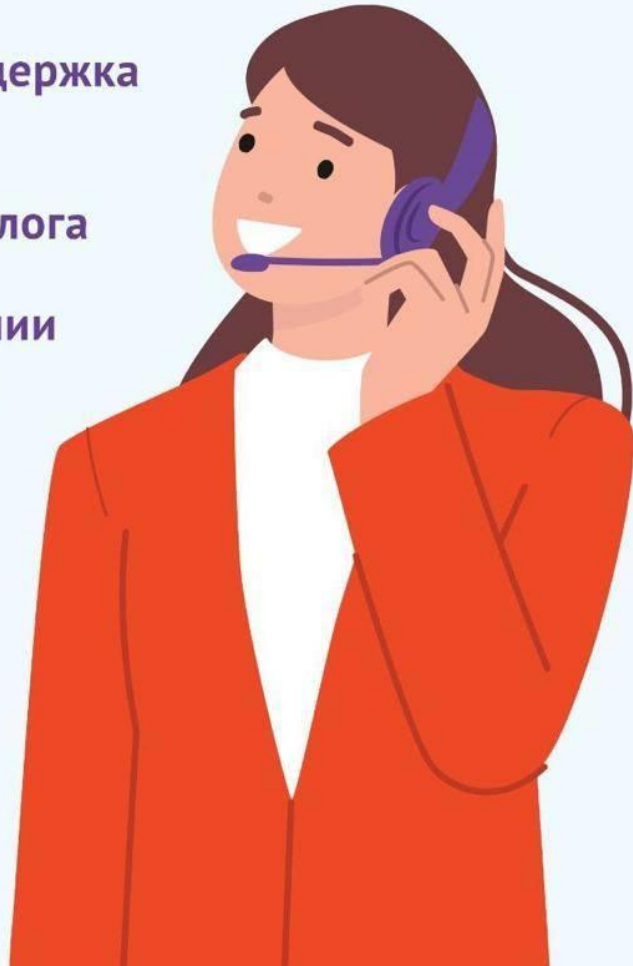


# 8-800-600-31-14

Горячая линия психологической помощи



- Эмоциональная поддержка
- Возможность конструктивного диалога
- Помощь в преодолении негативных эмоций, стресса, тревоги



---

Круглосуточно.  
Бесплатно.  
Конфиденциально.

Анонимно задать  
вопрос психологу  
можно на сайте:

<https://childhelpline.ru/>

# Каждый ребенок должен слышать семь вещей:

- Я люблю тебя
- Я горжусь тобой
- Прости
- Я прощаю тебя
- Я слушаю
- Это твоя ответственность
- У тебя есть все, что нужно, чтобы добиться успеха



Ш. Кембелл

Воспитывать сложно.  
Позвонить легко!

**8·800·2000·122**  
бесплатно, анонимно



ОГБУ «БРЦ ПМСС» +7 (4722) 20-53-89