

Письмо службы психологического сопровождения
лицея №378

К вам, дорогие наши ученики и родители нашего
лицея

ВНЕ ЗОНЫ КОМФОРТА

Наша команда психолого-педагогического сопровождения лицея

№ 378 рада приветствовать всех участников образовательного процесса.

В новых для всех нас условиях дистанционного обучения мы выходим на связь, чтобы вместе с вами искать новые, эффективные в новых условиях, способы оказания психологической помощи и поддержки для вас и ваших близких.

Мы не просто так выбрали способ «письма» как достаточно древний. В трудных ситуациях людям свойственно обращаться к корням. А корни хранятся в семьях, поэтому наша команда желает крепости и сплочения сейчас, вне зоны комфорта, именно в ваших семьях, оберегая их и себя.

Наша команда: Каптанова Мария Николаевна – руководитель службы, педагог-психолог

Вавилова Анна Дмитриевна – педагог-психолог (средняя и старшая школа),

Влащенко Анна Вячеславовна – (начальная школа), Романова Марина Игоревна – социальный педагог

Мария Николаевна на самоизоляции, а не в парке! – фото из прошлого ☺ Без шуток –
МЫ ВАС ЛЮБИМ!



“

Главное условие оказания психологической помощи:

НАЛИЧИЕ ЗАПРОСА

ЖДЕМ ВАШИ предложения/ ЗАПРОС:

ppms.kmn@mail.ru (Мария Николаевна),

alfa-centavra-2011@mail.ru (Анна Дмитриевна)

”

Поэтому самое важное, чтобы, вы все: мальчишки и девчонки, юноши и девушки, папы и мамы, братья и сестры, дедушки и бабушки знали, что служба сопровождения все также существует и написать нам можно на электронную почту.

Также можно присылать предложения о формате психологической помощи в дистанционных условиях, если у кого-то есть идеи.

На данный момент служба работает в дистанционном

Каждую неделю мы будем давать в рассылку классным руководителям 1 наш материал. К вам он поступит в электронном виде. Вы знакомитесь с ним и, при необходимости, берете что-то из рекомендаций себе. Сегодняшняя презентация – это 1-й материал.

С материалом рекомендуется ознакомиться всем членам семьи, т.к. семья – живой организм, а в условиях сегодняшнего дня многие были вынуждены стать ближе друг к другу, поэтому все мы должны быть осведомлены о возможности психологической помощи и способах совладания с трудными чувствами и состояниями а, возможно, даже – о способах нахождения ресурса в этих непростых для всех нас условиях..

В материалах будет информационный блок и будут практические задания. Это и есть рекомендации службы сопровождения. **НАПОМНИМ!** Психологическая помощь принимается/осуществляется только в условиях **запроса**, поэтому, если запроса нет – знакомимся с информацией и переходим к урокам по предметам, помня, что служба сопровождения переживает за всех вас, зная не понаслышке, как это трудно - учиться и учить на дому.

Если запрос есть – пишем на эл. почту (3-й слайд)

*И, не забываем про нашу группу
вконтакте!!!*

<https://m.vk.com/public186203549?from=groups>

Где также можно задавать вопросы, получать
консультации онлайн.

Если есть Запрос

1.ЗАПРОС СФОРМИРОВАН

(то есть Вы, чувствуете, что не справляетесь с чувствами, мыслями, состояниями, готовы принимать помощь и с этим работать удаленно)



2.ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

(любым удобным способом, от руки и сфотографировать, текстовый документ и выслать на электронную почту психолога)



3.ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

(получить помощь дистанционно, в каждом отдельном случае индивидуальное решение о формате помощи)



Кроме психологической поддержки, которую оказывают психологи 378 лиц, мы призываем активно пользоваться телефонами доверия. Именно такая помощь становится сейчас актуальной.

ВНИМАНИЕ! Просим обращаться за помощью в случае серьезной необходимости. Психологическая поддержка дистанционно – все же вынужденная мера, которая имеет свои противопоказания. Поэтому решаем/ищем формат в каждом конкретном случае обращения.

Итак:

1- получаем от психологов письма раз в неделю (знакомимся, пробуем, отвлекаемся, познаем себя, узнаем новое)

2-пишем психологам, если нужна помощь (не просто поговорить, а серьезные изменения по эмоциям и состояниям!)

3-пишем психологам предложения о возможных форматах психологической помощи, если есть идеи (можем потом вместе стоящие идеи выдвинуть на конкурс)

4-пишем психологам, если нужны пояснения по выполнению упражнения, которое выслано для самоизучения.

5-во всех остальных случаях не пишем!! Если грустно, соскучились, не с кем поболтать – это нормально, в условиях самоизоляции – поэтому сразу переходим к упражнениям на самопознание. Если после них грусть не прошла – тогда только пишем.

Задание 1. «САН»

<https://psyttests.org/psystate/san-run.html>

Первое, что обычно происходит на приеме у психолога, после того, как человек понял, с чем хочет работать и сформировал запрос, диагностика. Пробуем самостоятельно оценить свое состояние.

Проходим по ссылке-проходим тест-получаем результаты-осмысливаем

В условиях адаптации, а именно адаптацию к новым условиям сейчас проходят люди всего мира, психологическое состояние человека любого возраста может меняться. Очень важно в такой период быть внимательным к себе и заботиться о своем здоровье. Первое, что необходимо уметь – отслеживать тревожные «звоночки». Есть множество методик на диагностику актуального состояния.

Одна из них – САН (самочувствие/активность/настроение), ее мы предлагаем пройти хотя бы даже для того, чтобы уделить себе время и попробовать самодиагностику ☺)

Задание 2. Зона дискомфорта как ресурс

Это скорее не задание, а упражнение, направленное на изменение мировоззрения. Когда, после осознанных тренировок, человек начинает видеть неизбежный ресурс в затруднительных ситуациях, т.о. становится более устойчивым к ним.

Вам понадобится блокнот (электронный). Каждый раз, когда с Вами происходит что-либо, что выводит из равновесия, Вы достаете блокнот и записываете 5 несомненных выгод для Вас от этой, с первого взгляда, неприятной ситуации.

Первый месяц лучше записывать, далее закрепится автоматический навык позитивно, с точки зрения ресурса рассматривать трудные жизненные ситуации.



Привожу **пример** выполнения предыдущего упражнения: ПЛЮСЫ
(вируса или другой, трудно принимаемой ситуации)

1-Мы реально больше времени проводим с близкими

2-Мне показалось, или воздух стал свежее

3-Мы поняли, кто стремится вернуться в работу, а кому возможно, стоит рассмотреть новый путь

4-Мы прошли очередную встряску – а значит стали сильнее

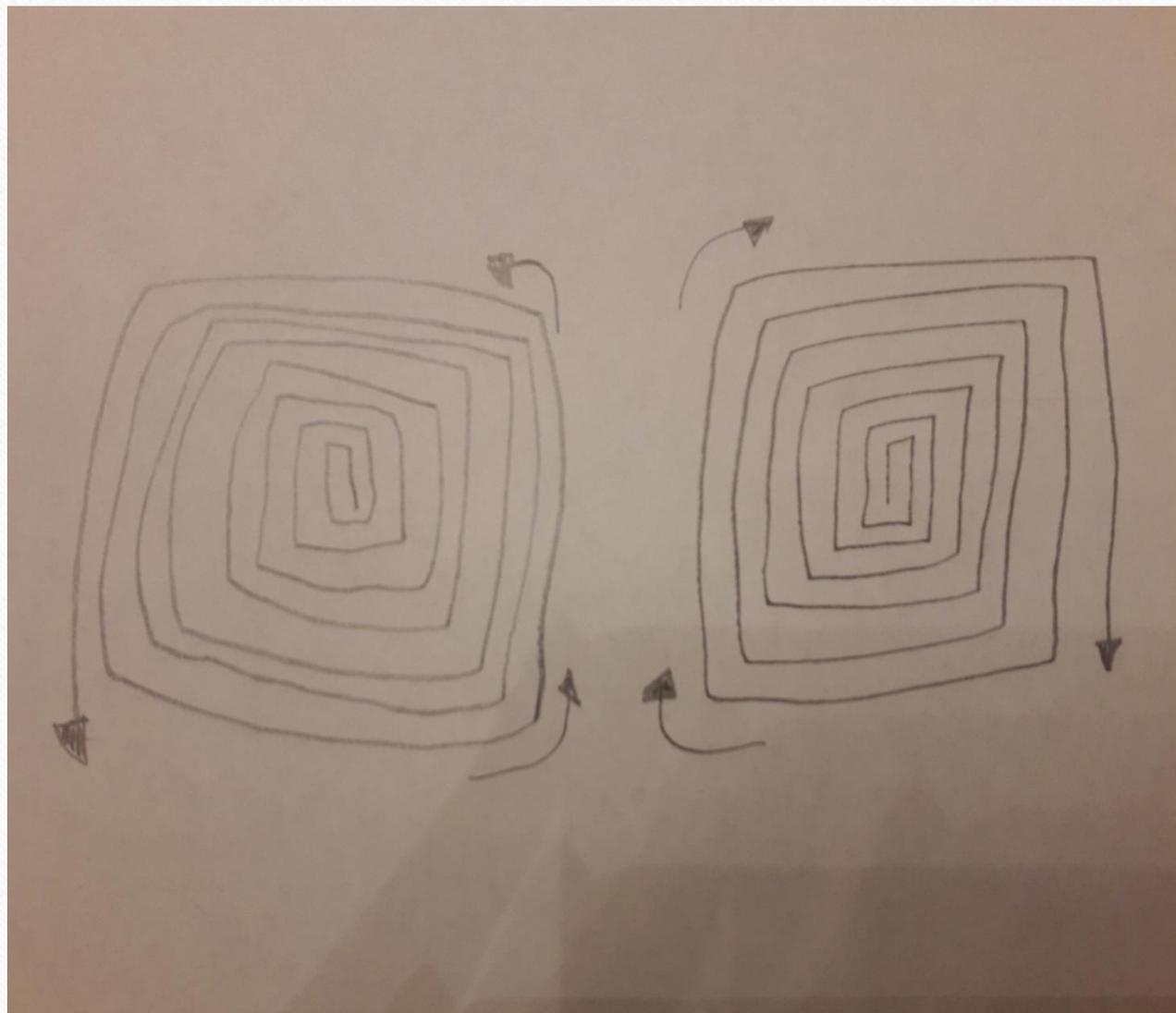
5-Мы поняли, кому дома хорошо, а кому стоит что-то менять.

Задание 3. Экспресс-способ, активизации работы обоих полушарий головного мозга

Действительно очень быстро и просто.
***Подходит для экстренной умственной
самопомощи перед или во время экзамена!!***

Понадобится лист бумаги(можно в клетку) и
ручка/карандаш.

- 1.Правой рукой рисуем лабиринт, двигаясь
вправо, стараясь линию продолжать как можно
ближе к предыдущей.
- 2.Левой рукой рисуем лабиринт, двигаясь влево,
также, стараясь продолжать линию как можно
ближе.



Задание 4. Изготовление памятки «Как наша семья побеждает стресс»

Упражнение семейное, выполняется достаточно быстро. Понадобится: лист бумаги каждому, ручки, 1 плотный альбомный лист А3 (можно А4), карандаши цветные/мелки.

ВОЗМОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ВМЕСТЕ С РОДСТВЕННИКАМИ ПО видео вызову!

Семья садится в круг (можно вечером при свечах, как «свечка» в лагере). Каждый создает свой уникальный список способов совладания с трудными чувствами. Затем в круг зачитываются списки каждого. На плотном листе создается общий список (его передают, и каждый вписывает подряд по одному своему пункту). После этого памятку можно оформить карандашами или мелками (например каждый делает рамку своего цвета).

Памятку самоподдержки можно повесить на видном всем месте (например в коридоре или на кухне).

Задание 5. Изготовление мандалы акриловыми красками.

Изготовление мандал очень целительный вид арт-терапии. Есть сотни техник. Рекомендуем ВСЕ!!! Сегодня – акриловые краски и точечная техника.

<https://www.youtube.com/watch?v=uEFrYslUpSE>



Желаем всем вам находить опору в себе и в близких, и при этом не бояться просить о помощи, учиться принимать неопределенность как способ развития и изменений и продолжать любить друг друга и заботиться, мы тоже заботимся о вас,

Ваша – Служба психологической поддержки)))

Спасибо за внимание.