

ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

Рекомендации педагога-психолога всем участникам образовательных отношений на время дистанционного обучения

В условиях эпидемиологической ситуации жить, работать и учиться всем приходится по-новому. Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

В целом при правильном подходе период самоизоляции может стать очень полезным, ведь это хорошая возможность заниматься самообразованием, проводить больше времени со своими близкими.

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. Обратитесь вовремя к психологу. Для этого сейчас даже из дома выходить не надо. За консультативной помощью обращаться к специалистам:

- Единый общероссийский номер детского телефона доверия — 8-800-2000-122

Психологическая служба колледжа:

- Педагог-психолог Балжи Наталия Геннадьевна

тел. 8 928-108-18-50 e-mail: nataliyabalzhi@yandex.ru

- Социальный педагог Клитная Ирина Александровна тел 8 908 501-31-65
- http://www.kpc.edu.ru/psihologiceskay_pomoc.html