



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ



Портал с материалами
к внеурочным занятиям
«Разговор о важном»
razgovor.edsoo.ru

Официальный сайт
Института изучения детства,
семьи и воспитания
институтвоспитания.рф



Сайт для родителей и детей
«Я - родитель»
ya-roditel.ru

Портал «Растим детей»
Навигатор
для современных родителей
растимдетей.рф



Официальная страница
ФГБОУ ВО МГППУ на RuTube



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



Приложение 3

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

8 (800) 200-01-22

Общероссийская горячая линия
детского телефона доверия



Сайт ДТД

8 (495) 624-60-01

Детский телефон доверия
ФГБОУ ВО МГППУ

8 (800) 600-31-14

Горячая линия
кризисной психологической
помощи

8 (800) 200-34-11

Горячая линия
проекта #МЫВМЕСТЕ
(помощь семьям
мобилизованных)



Группа ДТД
ВКонтакте





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ и горячие линии для родителей



БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО,
ПРОФЕССИОНАЛЬНО

8 (800) 200-01-22

Общероссийская горячая линия
детского телефона доверия
(по вопросам взаимоотношения
с детьми)

8 (495) 624-60-01

Детский телефон доверия
ФГБОУ ВО МГППУ
(по вопросам взаимоотношения
с детьми)

8 (800) 600-31-14

Горячая линия кризисной
психологической помощи

8 (800) 200-34-11

Горячая линия
проекта #МЫВМЕСТЕ (помощь
семьям мобилизованных)

8 (800) 444-22-32

Горячая линия
помощи родителям
проекта [бытьродителем.рф](http://bytyroditelem.rf)
(пн-пт, с 9:00 до 21:00)

8 (800) 303-30-30

Горячая линия проекта
«Верное направление» -
родителям тяжелобольных
детей, в том числе, имеющих
инвалидность



Памятка для педагогов

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Техники самодопомощи

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улечиваются.



Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Первый вариант (подготовительное упражнение):

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прделайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

Второй вариант (комплексное напряжение и расслабление):

1. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).
4. Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).
5. Почувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение – на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.
7. Повторите упражнение несколько раз.
8. В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».