

На основании Приказа Министерства образования и науки Республики Бурятия от 02. 04. 2018 № 597 на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Республиканский центр образования» создана Республиканская психолого-педагогическая служба. Служба функционирует в целях оказания психолого-педагогической помощи детям, родителям (законным представителям), педагогам образовательных организаций

Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба является структурным подразделением Республиканского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи ГБОУ «Республиканский центр образования».

В состав Службы входят:

специалисты, работающие в Центре образования для оказания психологической помощи по обращениям, оказания методической помощи психологическим службам общеобразовательных учреждений;

педагоги-психологи, осуществляющие деятельность по психолого-педагогическому сопровождению образовательных организаций по сетевому и кураторскому принципу.

Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба (далее Служба) создана с целью:

– содействия созданию условий, способствующих полноценному психическому и личностному развитию участников образовательного процесса; обеспечения психологического благополучия образовательного процесса через создание эффективной системы психологической помощи обучающимся в образовательных организациях Республики Бурятия.

– оказания психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и поддержки обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, детям, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу, либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления;

– оказания помощи организациям, осуществляющим образовательную деятельность по вопросам реализации основных общеобразовательных программ, обучения и воспитания обучающихся;

– осуществления комплексной работы по предупреждению неблагополучия детей и подростков в образовательной и социальной среде.

Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба осуществляет приём детей до 18 лет и их родителей (законных представителей) на бесплатной основе по адресу:

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. 209.

В Службе организованы:

консультации:

педагога-психолога,  
учителя-дефектолога,  
учителя-логопеда

Режим работы: 9.00-20.00

Приём осуществляется только по предварительной записи!

Предварительная запись ведётся по телефонам:

8 (9021) 69-55-29

8 (3012) 44-02-59

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны.

Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

Министерство образования и науки  
Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканская психолого-педагогическая,  
медицинская и социальная служба



## О НАШЕЙ СЛУЖБЕ: ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59  
8 (9021) 69-55-29  
E-mail: [psy-service@list.ru](mailto:psy-service@list.ru)  
Сайт: [rco03.ru/?section\\_id=29](http://rco03.ru/?section_id=29)  
ВКонтакте: [vk.com/psyservice03](https://vk.com/psyservice03)

Улан-Удэ  
2019

## Для чего создана Служба?

РППМСС создана с целью оказания психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и поддержки обучающимся, а также для оказания помощи образовательным учреждениям.

## Кому помогает Служба?

В Службе могут получить профессиональную помощь как обучающиеся, так и их родители (законные представители), а также работники образовательных организаций.

## Сколько стоит приём специалистов Службы?

Все консультации и приём специалистов в Службе осуществляются на безвозмездной (бесплатной) основе.



## Кто в Службе может мне помочь?

В Службе ведут приём:  
врач психиатр,  
врач психиатр-нарколог,  
консультируют:  
педагог-психолог,  
учитель-дефектолог,  
учитель-логопед.

## Как мне попасть на приём к специалисту?

Приём осуществляется только по предварительной записи!

Предварительная запись по телефонам:  
8 (9021) 69-55-29,  
8 (3012) 44-02-59

## Где находится Служба?

РППМСС находится по адресу:  
г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб.  
№ 209.

## Я живу далеко от г. Улан-Удэ. Как мне получить психологическую помощь?

Педагоги-психологи работают в том числе в образовательных организациях Республики Бурятия. Вы можете обратиться к педагогу-психологу своей школы.

## Что мне нужно иметь с собой, когда я приду к специалисту Службы?

Дети (до 18 лет) должны приходиться со своими родителями (законными представителями), а они, в свою очередь, должны взять свой паспорт, свидетельство о рождении или паспорт ребёнка, а также медицинскую карту.



## **Я БОЮСЬ, ЧТО О МОИХ ПРОБЛЕМАХ УЗНАЮТ ЛЮДИ.**

Специалисты Службы соблюдают принцип конфиденциальности и защищают персональные данные обратившихся за помощью людей. Конфиденциальность может быть нарушена только по запросу правоохранительных органов, суда, а также в ситуациях угрозы жизни и здоровью людей.

## **МОГУ ЛИ Я ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ Я НЕ МОГУ ПРИЙТИ НА ПРИЁМ ЛИЧНО?**

Педагоги-психологи Службы могут оказать помощь через онлайн-консультирование в социальной сети «ВКонтакте», наш адрес: <https://vk.com/psyservice03>.

Другие специалисты Службы могут оказать помощь только при личной встрече.

Служба не оказывает помощь по телефону.

## **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны.

Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

Министерство образования и науки  
Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканская психолого-педагогическая,  
медицинская и социальная служба



## **ВОПРОСЫ О НАШЕЙ СЛУЖБЕ**

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

E-mail: [psy-service@list.ru](mailto:psy-service@list.ru)

Сайт: [rco03.ru/?section\\_id=29](http://rco03.ru/?section_id=29)

ВКонтакте: [vk.com/psyservice03](https://vk.com/psyservice03)

Улан-Удэ  
2019

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Если вы хотите видеть своих детей здоровыми, удачливыми и счастливыми, постарайтесь соблюдать следующие правила:**

— Как бы Вы не были заняты, старайтесь ежедневно общаться с ребенком, потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.

— Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем, выслушать ребенка.

— Делитесь с домочадцами своими проблемами, интересами, заботами, а не уходите в себя.

— Будьте рядом с детьми, чтобы они могли к вам обратиться со своей проблемой в любое время.

— Будьте тверды и последовательны, но не требуйте от ребенка того, что он не сможет выполнить.



**Не употребляйте в общении слова разочарования:**

— «Зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это гораздо лучше».

— «Эта идея никогда не сможет быть реализована».

— «Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам все сделаю».

**Чаще говорите друг другу слова, которые поддерживают веру ребенка в себя:**

— «Зная тебя, я уверен, что ты все сделал хорошо».

— «Ты делаешь это очень хорошо».

— «Это серьезный вызов. Но я уверен, что ты готов к этому».

**Поддерживать можно посредством:**

— Отдельных слов («красиво», «прекрасно», «здорово»);

— Высказываний («я горжусь тобой», «спасибо», «все идет хорошо»);

— Выражения лица (улыбка, кивок, смех);

— Физических контактов (поглаживания, объятия, поцелуи).

**ГОСУДАРСТВО – ЭТО БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ, А  
СЕМЬЯ – ЭТО МАЛЕНЬКОЕ ГОСУДАРСТВО. И  
ДЕРЖИТСЯ ОНО НА ЛЮБВИ.**

**Конфуций**

### **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны.

Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

E-mail: [psy-service@list.ru](mailto:psy-service@list.ru)

Сайт: [rco03.ru/?section\\_id=29](http://rco03.ru/?section_id=29)

ВКонтакте: [vk.com/psyservice03](https://vk.com/psyservice03)

Министерство образования и науки  
Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканская психолого-педагогическая,  
медицинская и социальная служба



### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Улан-Удэ  
2019

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
6. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйтесь вместе с ребенком.
7. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
8. Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе.



9. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
10. Следите за питанием ребенка. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, стимулирующие работу головного мозга (рыба, творог, орехи, курага и т.д.)
11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Не критикуйте ребенка после экзамена.

**И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ:**

**ВСЁ ВОЗМОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ ВМЕСТЕ!**



Экзамены — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не стоит придавать событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Все в ваших руках!

## **ПОМНИТЕ!**

У каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми.

## **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны.

Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

Министерство образования и науки  
Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканская психолого-педагогическая,  
медицинская и социальная служба



## **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ**

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

E-mail: [psy-service@list.ru](mailto:psy-service@list.ru)

Сайт: [rco03.ru/?section\\_id=29](http://rco03.ru/?section_id=29)

ВКонтакте: [vk.com/psyservice03](https://vk.com/psyservice03)

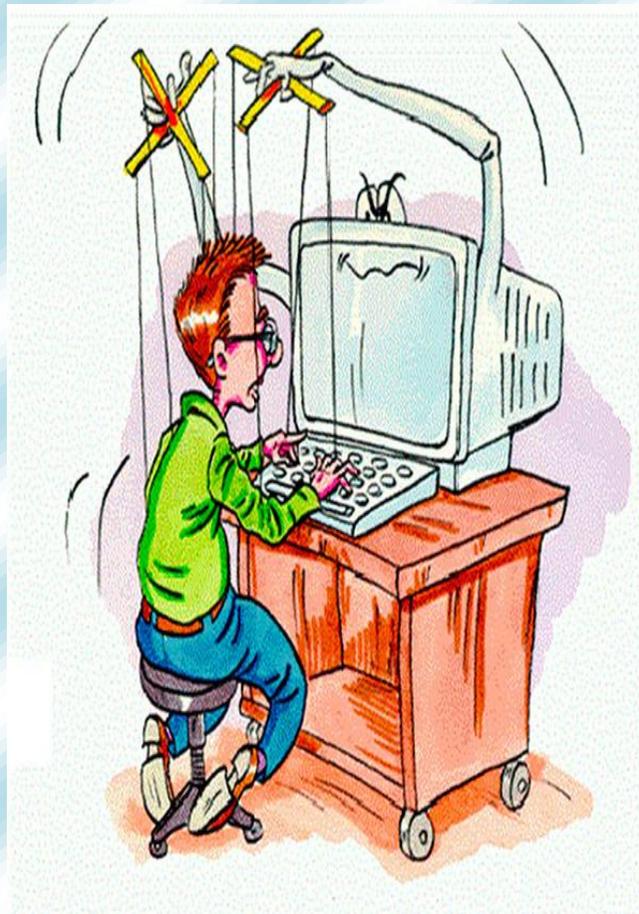
Улан-Удэ  
2019

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

### ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учебой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты.
- Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Продолжительное наличие нескольких признаков свидетельствует о возможном формировании компьютерной зависимости. Возможно, имеет смысл сменить стиль жизни.



### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок.
- Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.
- Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.
- Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой даже самый «крутой» компьютер не заменит живого, теплого общения с мамой или папой.

Полностью исключать компьютер из жизни ребенка не нужно. Намного полезнее и эффективнее будет направить интересы ребёнка в пользование компьютером. Курсы компьютерной графики, грамотности, программирования – то, что нужно. Возможно, так он сможет лучше определиться с будущей профессией.

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который хочет проводить время за компьютером, не следует. Подобные действия стоит планировать последовательно, лучше всего подготовиться к этому вместе с психологом.

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** – это патологическое пристрастие человека к работе и/или проведению времени за компьютером.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны.

Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

E-mail: [psy-service@list.ru](mailto:psy-service@list.ru)

Сайт: [rco03.ru/?section\\_id=29](http://rco03.ru/?section_id=29)

ВКонтакте: [vk.com/psyservice03](https://vk.com/psyservice03)

Министерство образования и науки  
Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканская психолого-педагогическая,  
медицинская и социальная служба



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Улан-Удэ  
2019

