# **Советы психолога**

# **Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:**

1. Сохраняйте спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. (*Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс).*
2. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета!
3. Сохраняйте и поддерживайте для себя и ребенка привычный распорядок дня и ритм жизни:  
    - время сна и бодрствования;

- время начала уроков, их продолжительность;

- «переменки» и физкультминутки;

- время приёма пищи;

- время отдых, настольных игр, чтения, просмотра телевизора.

*(Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу)*.

1. Обязательно разберитесь в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. (*Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс).* Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
2. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
3. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. (*Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда)*.
4. Надо предусмотреть периоды: 1) самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и   
   2) совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что **пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.**
5. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВКонтакте, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Оставайтесь дома. И будьте здоровы.

Социально-психологическое сопровождение учащихся, родителей (законных представителей)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Психолог | номер телефона | электронная почта | дни/часы работы |
| Высоцкая Злата Сергеевна | 8-950-045-98-68  WhatsApp, 8-950-045-98-68 | [solaris33@yandex.ru](mailto:solaris33@yandex.ru) | понедельник-пятница  10:00-18:00 |
| Бердюгина Елена Валентиновна |  | [elena1berd@gmail.com](mailto:elena1berd@gmail.com) | понедельник-пятница  10:00-18:00 |