### **Советы и рекомендации психологов для учеников и родителей на время дистанционного обучения**

    В условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки педагог-психолог образовательного учреждения оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей преимущественно в дистанционной форме по видео-связи (whatsapp. viber) или по телефону.

 Мы сейчас все переживаем неспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получат опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное учреждение. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше.

Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся подражанием. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого. *Самое главное - постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях*.

**Советы и рекомендации психолога для учеников и родителей на время дистанционного обучения**

 — Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/1Рекомендации-для-подростков.pdf) 1

  — Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/2Рекомендации-родителям-детей.pdf) 2

   — Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период самоизоляции  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/3Советы-для-родителей-дошкольников-.pdf) 3

  — Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/4Как-родителю-помочь-ребенку-справиться.pdf) 4

   — Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома из-за коронавируса  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/5Советы-психолога-для-родителей-подростков.pdf) 5

   — Советы подростку как снизить стресс, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/6Советы-подростку-снижение-стресса.pdf) 6

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

**работает во всех регионах Российской Федерации**

**Подробная информация на сайте** [**telefon-doveria.ru**](https://telefon-doveria.ru/)