

**Практические рекомендации педагога- психолога
родителям учащихся МБОУ лицей № 82 им. А.Н.Знаменского
в период дистанционного обучения**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео- вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

3. Помогите найти детям открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми и возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его вниманием и любовью.

6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

8. Объясните, как избежать заражения:

- не контактировать с людьми, имеющими признаки ОРВИ (кашель, выделения из носа, чихание);

-не посещать массовые мероприятия;

-как можно чаще мыть руки с мылом;

-по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;

-вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку.

Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Превратите это занятие в забавную игру для всей семьи.

Практические рекомендации педагога- психолога педагогам МБОУ лицей № 82 им. А.Н.Знаменского в период дистанционного обучения

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

3. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

4. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

5. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.

6. На вас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие всех членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

1. Информация ВОЗ по вопросам COVID – 19:
<http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

2. Информация Минздрава России по вопросам COVID – 19:
<http://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#r2>

3. IASC.Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID – 19 Outbreak: <http://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspect-covid-19-outbreak>

Практические рекомендации педагога- психолога учащимся МБОУ лицей № 82 им. А.Н.Знаменского в период дистанционного обучения

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, во всех школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дому, с друзьями сложно увидеться в живую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже-несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнесись к ситуации серьезно.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога-это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных. Если тебе трудно справляться со своими переживаниями ты можешь обратиться ко мне за помощью по телефону: 8-905-458-74-51-Дарья Геннадьевна А., используя видео-связь, Wats App, а так же через соц.сети или написать на эл. почту: d.g.anishko@mail.ru с 8:30 по 17:00 с понедельника по пятницу.

Так же есть Единый общероссийский номер детского телефона доверия-8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации. Телефон доверия оказывает свою помощь круглосуточно. Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется в обоих случаях. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков- ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами ты можешь обратиться к школьному психологу и по Единому телефону доверия?

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все, мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью);

- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет никакого дела до меня или наоборот- меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, папа с мамой разводятся и я чувствую себя никому не нужным);

- проблемы в школе (боюсь экзаменов, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку). Буду рада Вам помочь!