Уважаемые родители!

Сотрудники психолого-педагогической службы МАОУ СШ № 141 в целях усиления психолого-педагогической поддержки обучающихся, родителей (законных представителей) в условиях дистанционного обучения и самоизоляции, связанной с распространением коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации, информируют:

c учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи. Перевод на дистанционный режим работы, возможность потери заработка, наличие трудной жизненной ситуации, угроза распространения эпидемии и к тому же условия изолированности семей с детьми в ограниченном пространстве являются стрессовыми факторами, способствующими возникновению острых психологических состояний.

Рекомендации:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая 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. Участвуйте в творческой деятельности с ребенком, что позволит открыто выражать чувства. Используйте рисование и другие методы, когда необходимо снять напряжение или избавиться от стресса.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Создавайте благоприятную обстановку дома. 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 тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Воспринимайте реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, окружите его любовью и вниманием.
6. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей из ненадежных источников.

Данная помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия 8-800-2000-122.

При появлении вопросов, онлайн-консультация будут проходить через электронную почту [psycholog141@mail.ru](mailto:psycholog141@mail.ru) или приложение WhatsApp обеспечивающие аудиосвязь в индивидуальном формате.

Педагог-психолог Кукавская Мария Олеговна , телефон (89048977545)

Психолог и социальный педагог Забалуева Ольга Георгиевна, телефон (89232777757)