



Рекомендации педагога-психолога для учащихся в период дистанционного обучения

*В условиях сложившейся неблагоприятной
эпидемиологической обстановки педагог-психолог
муниципального общеобразовательного учреждения
«Магнитная СОШ» Мельченков Василий Владимирович*

*оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной
помощи учащимся и их родителям (законным представителям) в
дистанционной форме (whatsapp, viber) или по телефону 8-904-305-43-05.*

Ребята, во время вспышки коронавирусной инфекции наша жизнь изменилась: самоизоляция, карантин, дистанционное обучение в школе. Да, немного тревожно, но если мы подойдём к ситуации собранно, ответственно, поддерживая друг друга, то мы не только быстро преодолеем эти временные трудности, но и сделаем много полезного, интересного и научимся находить решения в любых нестандартных ситуациях.

Предлагаю вам, ребята, несколько советов для поддержания эмоционального здоровья и благополучия:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни, насколько это возможно: питание, дистанционное обучение, отдых и сон по традиционному графику. Умение самоорганизовывать своё время и пространство - залог успеха в жизни!
«Это время, как и любое другое, очень удачное, если мы знаем, что с ними делать».
Ральф Вальдо Эмерсон
2. В период самоизоляции предложите родителям вместе создать новые семейные традиции. Так, например, проводить вечерний досуг:
 - ✓ за настольными играми: шахматы, «Монополия», «Морской бой», пазлы и др.
 - ✓ играя в коммуникативную игру «Интервью»: каждый член семьи по часовой стрелке задаёт вопрос одному из участнику игры. Таким образом вы сможете много интересного узнать об увлечениях, интересах, работе, желаниях, планах своих родителей.
 - ✓ играя в логическую игру «Данетки»: ведущий описывает ситуацию, а остальные пытаются определить чем все закончилось. Участникам разрешается задавать только такие вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».

Ребята, совместное времяпровождение и общение с родителями в игровой форме позволит вам сблизиться и понять лучше друг друга.

3. Помогайте родителям в домашних мероприятиях, это непременно их порадует и поднимет настроение.
4. Контролируйте некоторые важные вещи из разряда гигиены во время карантина: тщательно мойте руки, используйте при чихании одноразовые салфетки, проветривайте свою комнату утром и вечером.
5. Участвуйте дистанционно в олимпиадах, интеллектуальных квестах и соревнованиях. Это позволит вам провести время с пользой.

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