



Советы для родителей обучающихся



- **Как помочь ребенку справиться со стрессом во время изоляции?**
-



- Занимайтесь с ребенком какой-либо деятельностью. Попробуйте вместе нарисовать общий рисунок, сыграть в шахматы, соберите пазл, приготовьте какое-либо блюдо. Когда ребенок находится рядом с родителями и что-то делает вместе с ними, то это помогает снять тревогу. Вы же постарайтесь использовать это время карантина правильно, чтобы вы с ребенком могли лучше узнать друг друга.





- Если ваш ребенок волнуется из-за режима изоляции и вируса и спрашивает вас про это, то ответить ему можете просто: «Если постоянно мыть руки и лицо после того, как пришли с улицы, то все будет в порядке». Но не заставляйте его постоянно мыть руки. Только тогда, когда это необходимо.





- Если ребенок боится заболеть, то успокойте его. Скажите ему, что микробы и вирусы есть всегда. Самое главное, поддерживать правильный образ жизни.





- **Сохраните благоприятную и доброжелательную обстановку в семье. Ни в коем случае не паникуйте. Снижайте уровень раздражительности и напряжения при помощи холодного умывания или физкульт. минутки.**





- **Регулярно разговаривайте и общайтесь с ребенком на те темы, из-за которых он переживает.**

Постарайтесь построить благоприятные планы на будущее. Просто общайтесь с ребенком. Это поможет ему поверить в свои силы. Ни в коем случае не повышайте голос на ребенка и никакого «колючего» взгляда. Только улыбка и спокойная речь.





- **Научите ребенка выражать свои эмоции в приемлемых формах.** Снизить уровень агрессии, раздражительности, напряженности можно физическими нагрузками. Если ребенку тяжело рассказать про свои чувства, то посоветуйте ему завести дневник.
-





- **Ограничьте использование гаджетов.** На данный момент, все средства массовой информации трубят о коронавирусе, заболевших и летальных случаях. Не допускайте того, чтобы ребенок все это видел и читал. Из-за подобной информации ребенок будет паниковать.





- Для консультирования по вопросам организации психологической поддержки для обучающихся или родителей обращайтесь по
- тел. +7-928-44-00-931 – педагог-психолог Глущенко Аркадий Аркадьевич

