**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Калинская средняя общеобразовательная школа»**

Работа психолога ведется в соответствии с Законом об образовании и методическими рекомендациями профессиональной деятельности педагогов-психологов.

**Цель работы**: профилактика и устранение дезадаптации школьников и их родителей в период объявленной эпидемии, тревожностью, и перехода на дистанционное обучение, создание оптимальных условий для всех составляющих образовательного пространства.

За последний месяц жизнь детей и взрослых значительно изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома. Исходя из психологических аспектов сложившейся ситуации, были составлены рекомендации для всех субъектов образовательного процесса, а именно:

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.

* Попробуй сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях.
* Вероятность заболеть до 19 лет очень маленькая, а если заболели , то переносят очень легко.
* Соблюдай процедуры, которые еще более могут снизить риск заражения: мой руки после улицы, спи не меньше 8 часов, хорошо питайся, делай физическую зарядку.
* Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражения большого количества людей.
* Твое беспокойство усиливается, если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты. Уделяй новостям по 10 минут времени утром и вечером.
* Если, все же, тревожные мысли не дают покоя, помни, что тревога это не опасно. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах.

Рекомендации родителям детей, временно находящимся на дистанционном обучении: советы психолога.

* Очень важно родителям и близким ребенка сохранять спокойствие и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние детей напрямую зависит от состояния взрослого.
* В первую очередь сохраняйте и поддерживайте привычный распорядок дня. Резкие изменения могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
* Родители школьников могут попробовать освоить некоторые предметы вместе с ребенком и , задавая вопросы , поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную игру. Для родителей –это возможность узнать и понять своих детей, а для детей-повышение мотивации.
* Очень важно оставаться в контакте с близким социальным окружением: звонки по телефону, сообщения в мессенджерах и т.д.
* Объясните ребенку, что пребывание дома - это не наказание , а ресурс для освоения для освоения новых навыков, получения знаний и новых интересных дел.

Рекомендации психолога родителям «Как помочь ребенку справится со стрессом при временном нахождении дома»

* Сохранять, поддерживать, культивировать, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье
* Стараться регулярно общаться с ребенком на темы, связанные с его переживаниями. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает). Дети, которые чувствуют поддержку, справляются со стрессом успешнее.
* Научить ребенка выражать свои эмоции (агрессию через спорт, душевные переживания через доверительные беседы). и т.д.

Педагог-психолог Зухрабова Г.А.