

## Рекомендации психологов родителям детей, обучающихся дистанционно

### Советы от «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/article/1170>

*Аннотация: Родителям в условиях карантина приходится быть «папо-мамами-сотруднико-педагогами» одновременно. Как найти ресурс в сложной ситуации и эффективно помочь обучению и общению.*

### Советы от психологов школ г. Ярославля

*Аннотация: В чем особенности нового формата обучения, как принять ситуацию и осознать новые возможности. Инструкции для детей и их родителей.*

[https://school59.edu.yar.ru/distantcionnoe\\_obuchenie/psihologicheskaya\\_podderzhka.html](https://school59.edu.yar.ru/distantcionnoe_obuchenie/psihologicheskaya_podderzhka.html)

### Советы от «Психологической газеты»

*Аннотация: особенности и значение психологических «поглаживаний» в ситуации стресса и обычной жизни.*

<https://psy.su/feed/8091/>

### Размышления и правила для самоизоляции: психологическая основа

*Аннотация: поведение в карантине аллегорично сравнивается с поведением на борту космического корабля. Секреты успешного «выживания».*

<https://www.fontanka.ru/2020/04/02/69066805/>

### Советы с портала «Я - Родитель».

#### Рабочие практики и советы-антидепрессанты для всей семьи от психолога Людмилы Петрановской

*Аннотация: автор предлагает оптимальными способами отказаться от «миссии всё успеть: и готовить, и убирать, и японский язык выучить, и венскую оперу послушать — всё это нереально, невозможно». Как найти психологический компромисс в этой ситуации?*

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/lyudmila-petranovskaya-o-karantine-sovmestnyy-opyt-preodoleniya-trudnostey-sblizhaet/>

### Ваши психологи он-лайн



Время работы 9.00-10.00 среда, пятница  
Серафимович Ирина Владимировна  
[iserafimovich@yandex.ru](mailto:iserafimovich@yandex.ru) (текстовые сообщения),  
Skype: live:.cid.2ff63027d6128c59



Время работы 9.00-14.00 понедельник-пятница  
Баранова Юлия Германовна  
почта: [jljli@yandex.ru](mailto:jljli@yandex.ru) (текстовые сообщения),  
Skype: doo-21234567



Вы начинаете новый путь. Сейчас период адаптации. Адаптации ребенка, родителя, учителя и школы к новым условиям. В этом ключе важно быть устойчивым и помогать друг другу справиться с тревогами и страхами.

**Психологи находят положительные моменты в этой ситуации, такие как:**

- Можно самому планировать свой день;
- Можно не выходить к доске;
- Можно выбирать способы обучения самостоятельно (например, не читать учебник, а посмотреть лекцию на Youtube);
- Можно учиться с чашкой чая и чем-нибудь вкусным;
- Можно встать попозже и не идти под дождем в школу;
- Можно не надевать форму, а ходить в своей любимой домашней одежде;
- Можно не бояться, что если непонятно учитель за это не заругает.



*Вы не будете расти, если не будете пытаться совершить что-то за пределами того, что вы уже знаете в совершенстве.*

*Ральф Эмерсон*

*Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что все делается к лучшему. Терпение – вот ключ к победе.*

*Ник Вуйчич*