

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-сотрудниками-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

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 (текстовые сообщения),
Skype: live:.cid.2ff63027d6128c59



Время работы 9.00-14.00 понедельник-пятница
Баранова Юлия Германовна
почта: 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