**Советы и рекомендации психолога**

**для учеников и родителей на время дистанционного обучения**

    В условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки педагог-психолог образовательного учреждения оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей преимущественно в дистанционной форме.

**Если Вам или Вашему ребенку нужна помощь специалиста, то вы всегда можете обратиться к психологу по телефону, через  мессенджеры Viber, WhatsApp.**

**5 – 11 классы: Ивкина Анастасия Владимировна +79041170997 или**

**по электронной почте:** [**mav1610@yandex.ru**](mailto:mav1610@yandex.ru)

**Советы и рекомендации психолога**

**для учеников и родителей на время дистанционного обучения**

* Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса (по мотивам рекомендации Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/1%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf)
* Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/2%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf)
* Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/4%D0%9A%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8E-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F.pdf)
* Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/5%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf)
* Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах  [Памятка](http://pletnevo.urgaobr.ru/wp-content/uploads/2020/03/6%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0.pdf)

#### 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**](https://telefon-doveria.ru/)