

**Психолого-педагогическая поддержка в условиях ограничения
в межличностных отношениях**

(по рекомендациям Союза охраны психического здоровья).



Родители:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, создавайте новые семейные традиции (игры). Старайтесь максимально использовать игровые формы, включая обучение.
2. Поддерживайте такие контакты своего ребенка со сверстниками как видео-вызовы, но с ограничением времени. Принимайте участие в обсуждении тем, которые интересуют вашего ребенка.
3. Рисование – это один из способов выражения и передачи своих чувств. Помогите детям выразить и передать чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Обсуждайте с детьми их проблемы, вырабатывайте совместное решение этих проблем. Наблюдая за поведением и эмоциями взрослых, дети будут учиться приобретать опыт управления своими собственными эмоциями.
5. Реагируйте на различные реакции вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.
6. Сведите к минимуму просмотр телепередач, новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Учитывайте особенности эмоционально-волевой сферы ребенка, давайте только достоверную информацию, соответствующую возрасту.
7. Ведите здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку.
8. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь:
 - за информацией к сайту Минздрава России:
https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?bclid=LwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8KtrOjQTTT_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2;
 - сотрудникам Детского телефона доверия 8-800-2000-122;
 - психологу лицея (тел. +79895157920, WhatsApp).

*Подготовил педагог-психолог Жиглатая Лариса Николаевна.
06.04.2020.*

