



Федерация  
Психологов  
Образования России

## Советы детского психолога обучающимся, родителям в период перехода на дистанционный режим обучения

- Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

[Размещаем советы детского психолога "Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома."](#)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

[Ниже — несколько советов, которые помогут подросткам не упасть духом и не поддаться тревоге, и в то же время отнестись к ситуации серьезно.](#)

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.

[Рекомендации для родителей детей как сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок дня](#)

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

[Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии](#)

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

[Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах](#)

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

### [Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса](#)

Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

### [Как пережить карантин: советы психолога семье](#)

Источники: [Центр экстренной психологической помощи](#), [Факультет психологии образования](#), [Факультет юридической психологии](#) ФГБОУ ВО МГППУ

Вложение	Размер
<a href="#">Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом, при временном нахождении дома советы детского психолога.pdf</a>	249.62 КБ
<a href="#">Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.pdf</a>	242.45 КБ
<a href="#">Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении советы психолога.pdf</a>	278.67 КБ
<a href="#">Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии.pdf</a>	164.76 КБ
<a href="#">Советы для студентов и учащейся молодежи снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах.pdf</a>	256.69 КБ
<a href="#">Советы психолога для родителей подростков.pdf</a>	245.28 КБ

Вложение	Размер
<a href="#">Советы семье как пережить карантин.pdf</a>	214.69 КБ

Использованы материалы с сайта: <https://rospsy.ru/node/394>