

Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для детей и родителей:

Если у Вашего ребенка трудности с дисциплиной

Если между вами есть недопонимание

Если Вы кричите на ребенка

Если Ваш ребенок впадает в истерики и отказывается от занятий

Если до этого ребенок не проявлял подобное поведение

Тогда эта информация для Вас

**Вы можете записаться на on-line консультацию педагога-психолога через классного руководителя или по телефону:
89193624990
(Вера Алексеевна)**



Как договориться с ребенком в условиях самоизоляции

Рекомендации педагога-психолога

**В ситуации
самоизоляции тяжело
организовать быт,
распорядок дня и
режим всех членов
семьи**



**Основные правила
взаимодействия родителя и
ребенка**

1) Составьте расписание совместно с ребенком. Отрадите в нем все домашние и школьные дела. Повешайте его на видное место, чтоб ни чего не упустить.

2) Организуите насыщенный и активный. Полноценный отдых помогает восстановить силы ребенка и взрослого.

3) Обязательно делайте перерывы. Организуйте физминутку, гимнастику для глаз.

4) Проветривайте помещение. Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом, что увеличивает концентрацию внимания.

5) Старайтесь контролировать свои эмоции. Помните, что необдуманные действия могут привести к нежелательным последствиям. Когда Вас переполняют эмоции - сделайте перерыв.

Если чувствуете, что ваше эмоционально состояние стало влиять на отношения с родными, то рекомендую обратиться к психологу на on-line консультацию.

И родители, и дети находятся в состоянии стресса:

Ребенку тяжело понять что происходит, почему он не ходит в школу, ему не хватает общения со сверстниками.

Родителю приходится примерить на себя новые роли: роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего, поддерживающего человека.