

Консультация для родителей

Как сохранить психологическое здоровье ребенка в период самоизоляции?

Педагог-психолог
ГБОУ начальная школа №1
с. Хворостянка
Ермолина Ольга Сергеевна

1. Контролируйте, сколько времени ваш ребенок проводит за компьютером, телефоном, в том числе, выполняя учебные задания, чтобы у него не было интеллектуального и эмоционального переутомления.

2. Если ребенок заболел, или плохо себя чувствует, оповестите об этом школу, чтобы на период болезни ребенок не участвовал в учебном процессе.

В случае возникновения каких-либо иных трудностях при дистанционном обучении, так же сообщите об этом в школу, чтобы совместно с педагогами решить возникшие проблемы.

3. Обсудите с ребенком распорядок дня, правила безопасности в связи с периодом самоизоляции. Расспросите ребенка, возможно, его что-то тревожит, беспокоит, возможно, он нуждается в вашей помощи, поддержке.

4. Сохраняйте баланс доверия и контроля в общении с вашим ребенком, в том числе и при выполнении домашних заданий.

5. В этот непростой для всех период каждому ребенку необходимо чувствовать, что семья, родители относятся к нему с любовью, заботой, пониманием.

6. У ребенка должно быть время для своих увлечений, и возможность уединения хотя бы на сорок минут в день.

Примечание. Дополнительно прочитать о том, как родители могут помочь своим детям справиться с возможным стрессом при нахождении дома в условиях карантина, можно в статье **Советы психолога родителям в период дистанционного режима обучения детей** на нашем сайте.