

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 сосредотачиваться 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.