**Рекомендации социально-психологической службы**

 **родителям лицеистов в период дистанционного обучения**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (регулярный совместный досуг: совместный ужин, просмотр фильмов или сериалов, настольные и видео-игры). Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками в сети, но с учетом ограничения времени в зависимости от возраста ребенка.

3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра, прослушивание музыки или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

4. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду. У ребенка должно быть свое рабочее место и время для обучения. Дистанционная форма обучения предполагает участие обучающегося в вебинарах, видео- и аудио-конференциях. В это время территория вашей квартиры, в которой располагается рабочее место обучающего, становится частью его «школьного класса», учебным пространством. Отнеситесь с пониманием к сложившейся ситуации.

5. При возникновении трудностей в ходе дистанционного обучения, нужно сформулировать конкретный запрос и обратиться к классному руководителю, учителю-предметнику или школьному психологу.

6. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

7. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, и т. д. Откликайтесь на реакции вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что именно его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.

8. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической, национальной или классовой принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

9. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

10. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COV1D 19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

11. Объясните, как избежать заражения:

1. Не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
2. Не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);
3. Как можно чаще мыть руки с мылом;
4. По возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;
5. По возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
6. Избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
7. Вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку.
8. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

12. В настоящий момент каждый человек сталкивается с большим объемом самой разной информации о COVID-19. Просмотр, чтение или прослушивание противоречивых новостей могут вызвать тревогу и волнение у Вас и ваших детей. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека. Обсуждайте новости внутри семьи, делитесь своими мыслями и эмоциями.

13. С самой последней информацией о коронавирусной инфекции Вы можете ознакомиться на сайте Минздрава России ([https://covid19.rosminzdrav.ru/#r2](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcovid19.rosminzdrav.ru%2F%23r2&cc_key=)) и на сайте ВОЗ (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).

14. Еще можно рекомендовать портал «Я-родитель»: <https://yaroditel.ru>

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

15.Если Вам понадобится помощь нашей психологической службы, Вы можете через сообщение в электронном журнале системы «Барс» или через классного руководителя обратиться к Богдановой Марии Владимировне или Макарову Виктору Дмитриевичу.

*Будьте здоровы!*

*Берегите себя и своих близких!*