



Советы педагога-психолога учащимся. Дорогие ребята!

Вот и опять пришла пора дистанционного обучения. Важно соблюдать режим самоизоляции. Используя прошлый опыт, я хочу вам дать несколько очень важных советов, чтобы учёба прошла легко и успешно.

Совет 1. Соблюдайте режим дня. Выполняйте задания в то время, когда у вас проходят реальные уроки в школе.

Это поможет вам не сбиться с ритма и легко включиться в обычный школьный процесс.

Ведь никто сейчас не знает: сколько вы будете учиться удаленно. Может, скоро снова в школу?!

Совет 2. Придерживайтесь расписания.

Выполняйте задания, которые заданы именно на сегодня. Не надо торопиться и пытаться сделать задания на всю неделю.

Совет 3. Ведите дневник.

Записывайте в него расписание и домашние задания, которые выкладывают на сайте школы учителя. Заведите листок со списком предметов, где вы будете выставлять текущие отметки.

Это поможет вам следить за своей успеваемостью и вовремя исправлять свои оценки.

Совет 4. Спрашивайте у учителя.

Если вам что-то стало не понятно – спрашивайте и уточняйте информацию у классного руководителя или учителя предметника.

Помните, что учить детей – это работа учителя, но она начинается утром, а вечером заканчивается. Не пытайтесь связаться с учителем поздно вечером.

Совет 5. Выполняйте задания аккуратно.

Учителям очень сложно оценивать неразборчивые «каракули», к тому же, ещё и плохо сфотографированные.

За такое задание можно получить отметку ниже, чем вы ожидаете.

Совет 6. Не ждите оценки вашей работы сразу же, как вы её отправили.

У учителя много классов и много проверки. Вас обязательно оценят, возможно, позже. Потерпите.

Совет 7. Сохраняйте хорошие отношения с близкими вам людьми (родители, бабушки и дедушки, братья и сёстры).

Когда в семье хорошие отношения, то и учиться проще!

Помните: Дистанционное обучение – это прекрасная возможность исправить в лучшую сторону свою успеваемость и получить более высокие отметки!

Удачи вам!

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей работает во всех регионах Российской Федерации 8-800-2000-122

Подробная информация на сайте <https://telefon-doveria.ru/>

С уважением, педагог-психолог Бычкова Анна Викторовна
Телефон: 9967281553 (звонить в рабочее время).

График работы

День недели	Время
Понедельник	10:00 – 15:00
Вторник	10:00 – 15:00
Среда	13:00 – 18:00
Четверг	10:00 – 15:00
Пятница	10:00 – 15:00

Психологическая поддержка школьников и их родителей в период дистанционного обучения. Рекомендации.

Уважаемые родители и школьники!

1. В период дистанционного обучения Вам и Вашим детям могут помочь психологи Москвы. Телефон доверия: 8-800-2000- 122 (пн-пт, 9.00-21.00) Сайт психологической помощи и чат для школьников с участием психологов: <https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb>

2. Самые подробные советы психологов на период карантина, просьба ознакомиться: <https://mgppu.ru/news/7462>

3. Документ Министерства просвещения, содержащий психологические рекомендации для подростков, их родителей и педагогов, подготовленные Союзом охраны психического здоровья в связи с распространением инфекции: <https://docs.edu.gov.ru/document/82e053bc2468d77ec62dcd82affaddc9/>

4. Рекомендованные книги:

Элейн Мазлиш, Адель Фабер: Идеальные родители за 60 минут. Как говорить, чтобы дети слушали. Как говорить, чтобы дети учились.

Борис Вуйчич «Воспитание без границ»

Дэвид Эберхард «Дети у власти»

Адам Хо Кеон Чи «Деньги и дети. Книга для родителей»

Эдуард Эстиваль «Как научить ребенка спать. Революционный метод доктора Эстивиля»

6. Основные выдержки из советов ведущих российских психологов о психологической поддержке в период дистанционного обучения:

- ✚ Сохранять чёткий режим дня.
- ✚ Сохранять здоровую учебную атмосферу, направленную на познание нового, интересного. Создать интерес к новой форме обучения.
- ✚ Поддерживать привычный ритм жизни.
- ✚ Ограничить гаджеты, так, как и без этого существует на данный период избыток электронного.
- ✚ Не забывать о расслаблении, зарядке, творчестве для сохранения здоровья психики. Не увлекаться чрезмерно тематикой нового вируса в новостях.
- ✚ Сохранения мира и спокойствия в семье. Разговаривать с детьми, усиливая ощущения покоя.