



Уважаемые родители и обучающиеся!

В связи с особыми условиями санитарно-эпидемиологического режима психологическая служба МАОУ СШ №145, продолжает свою работу в дистанционном режиме.

Вы можете обращаться по интересующим Вас вопросам по телефонам: 8-953-598-76-46-Шамрай Светлана Николаевна (педагог-психолог по начальной школе) - также возможна связь через мессенджер WhatsApp. 8-965-901-89-76-Мишаева Ирина Валерьевна (педагог-психолог по средней и старшей школе)-также возможна связь через мессенджеры Viber или WhatsApp.

Также Вы можете обращаться по вопросам детско-родительских отношений и вопросов воспитания на линию Единого общероссийского номера Детского Телефона Доверия-8-800-2000-122.

Линия Детского Телефона Доверия: бесплатная, анонимная, конфиденциальная (запись разговоров не осуществляется), круглосуточно (ДТД работает 365 дней в году 24 часа 7 дней в неделю.), обращаться за экстренной психологической помощью могут, как дети и подростки, так и родители.





Памятка для родителей в период особых условий санитарно-эпидемиологического режима.

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции, особенно если дети должны оставаться дома.
2. Насколько возможно, поощряйте детей продолжать игры и общаться со сверстниками в дистанционном формате.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка свой способ выражения эмоций
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите эпидемиологическую обстановку с Вашими детьми, используя возрастной подход
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более тревожными или замкнутыми. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, уделяйте его вниманием и любовью
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности
7. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:
 - заразиться можно от других людей, инфицированных коронавирусом. Инфекция передается от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа и рта больного коронавирусом при чихании и кашле. Поэтому важно соблюдать дистанцию более 1 метра.
 - другие люди могут заразиться при прикосновении к поверхностям, а затем от контакта грязных рук с глазами или носом и ртом
8. Объясните, детям, как избежать заражения:
 - ✓ -не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ

- ✓ -не посещать массовые мероприятия
- ✓ -как можно чаще мыть руки с мылом
- ✓ -избегать рукопожатий ,объятий
- ✓ -вести здоровый образ жизни(высыпаться, сбалансированно питаться, делать зарядку)

9. Превратите скучный рассказ о путях передачи инфекции в игру («Да», «Нет», «Не знаю»),где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам.

10.Сведите к минимум просмотр и прослушивание новостей

11. Если у Вас возникли вопросы, обратитесь за информацией к сайту Минздрава <https://www.rosminzdrav.ru/>

Всем здоровья и хорошего настроения!