

## Советы и рекомендации психологов для учеников и родителей на время дистанционного обучения

В условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки педагог-психолог образовательного учреждения оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей преимущественно в дистанционной форме по видео-конференц связи (skype, whatsapp) или по телефону.

### Советы и рекомендации психологов для учеников и родителей на время дистанционного обучения

— Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса (по мотивам рекомендации Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям) [Памятка](#)

— Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога [Памятка](#)

— Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии [Памятка](#)

— Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома [Памятка](#)

— Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса [Памятка](#)

— Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах [Памятка](#)

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

**работает во всех регионах Российской Федерации**

**Подробная информация на сайте [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)**