

## Он-лайн консультации школьного психолога

В нашей школе работает психологическое **он-лайн консультирование, которое проводит** школьный психолог Хрынова Елена Владиславовна. Он-лайн консультация проводится по телефону 8 917 1530446 или с использованием платформы Zoom, VK, Viber, ежедневно с 10.00-17.00

Для записи на он-лайн консультацию можно записаться по email: [khrinova\\_elena@mail.ru](mailto:khrinova_elena@mail.ru).

Уважаемые родители!

Сейчас наши школьники оказались дома. Карантин. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным. Если возникают вопросы по оказанию психологической поддержки, обращайтесь.