**Рекомендации педагога-психолога в период самоизоляции.**

За последние несколько дней жизнь очень изменилась, в школах вводят дистанционную форму обучения, родители работают удаленно, из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. Взрослые и дети вынуждены мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Есть риск, что этот карантинный образ жизни, может стать источником серьезного стресса. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у Вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Мы подготовили для Вас несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

* **Советы для родителей младших школьников в период объявленной эпидемии**
* **Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома**
* **Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за короновируса**
* **Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении**

Благополучия и любви Вашему дому! Будьте здоровы!

*Рекомендации составлены на основании памятки, разработанной специалистами Московского психолого-педагогического университета.*