

## Памятка

### для родителей о необходимости психологической поддержки детей в период дистанционного обучения

- ✓ Установите с ребенком заботливые отношения.
- ✓ Не предлагайте неоправданных утешений.
- ✓ Предлагайте конструктивные подходы решения проблем.
- ✓ Выясните, как ребенок решал похожие проблемы в прошлом.
- ✓ Вселяйте надежду!
- ✓ Постоянно общайтесь с ребенком, не оставляйте ребенка наедине со своими мыслями.
- ✓ Вселяйте уверенность в свои силы и возможности.
- ✓ Проявляйте сочувствие, окружайте ребенка теплом и пониманием.
- ✓ Анализируйте его отношения со сверстниками.
- ✓ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- ✓ Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- ✓ Повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что именно.
- ✓ Ребенок должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач.
- ✓ Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред.
- ✓ В случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.
- ✓ Безусловное принятие ребенка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении.
- ✓ Относиться к ребенку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к его мнению, особенно если речь идет о его потребностях и его будущем.