

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАНГАЛАССКОЕ РАЙОННОЕ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
«ХАНГАЛАССКИЙ УЛУС»  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**



**САХА ӨРӨСПҮҮБҮЛҮКЭТИН  
«ХАНГАЛАС УЛУУҢА»  
МУНИЦИПАЛЬНАЙ ОРОЙУОН  
ХАНГАЛАС ОРОЙУОНУН ҮӨРЭБИН  
САЛАЛТАТА»  
МУНИЦИПАЛЬНАЙ ТЭРИЛТЭ**

ул. Орджоникидзе, 26, г.Покровск, 678000, тел.: (41144) 41-4-08(факс), бухгалтерия (41144) 43476 (факс);  
e-mail: [ruo\\_info@mail.ru](mailto:ruo_info@mail.ru)

05.11.2020 г. №01-09/911

**Руководителям ОУ**

***Уважаемые руководители!***

Центр исследований современного детства Института образования НИУ ВШЭ по психологической поддержке родителей школьников предлагает следующее.

**1. Психологические консультации** с родителями и подростками, индивидуальные или семейные (с родителем, ребенком, или с родителем и ребенком вместе). Онлайн, на платформе Zoom, по 50 минут.

АНОНС! Если вы беспокоитесь за своего подростка, если вас волнует его погруженность в интернет, трудности с онлайн-обучением, если вас беспокоят конфликты и непонимание в семье, если вам нужна психологическая поддержка - приглашаем вас обратиться за бесплатными психологическими консультациями в проект центра "Перекресток" (Москва) "Страна троллей или нет" (при поддержке Фонда президентских грантов). Консультации проходят онлайн, на платформе Zoom. Заполните, пожалуйста, форму, чтобы наш координатор мог с вами связаться и договориться о времени консультации.

Форма записи на консультацию: [https://docs.google.com/forms/d/1CX5uYNNbcGh1kB3vtt0ljwasSKdyPp4qSXVaCllTuA/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1CX5uYNNbcGh1kB3vtt0ljwasSKdyPp4qSXVaCllTuA/viewform?edit_requested=true)

**2. Серия из пяти бесплатных интерактивных групповых встреч для родителей,** которая будет проходить онлайн на платформе Zoom по четвергам, с 20:00-21:30 (по местному времени) = 14:00-15:30 (по Москве) начиная с 19 ноября. Встречи направлены на психологическую поддержку родителей подростков и каждая посвящена отдельной теме. Длительность - 1,5 часа. Пожалуйста, записывайтесь в форму, и накануне вам придет ссылка на мероприятие.

Форма записи на мероприятие: [https://docs.google.com/forms/d/1CX5uYNNbcGh1kB3vtt0ljwasSKdyPp4qSXVaCllTuA/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1CX5uYNNbcGh1kB3vtt0ljwasSKdyPp4qSXVaCllTuA/viewform?edit_requested=true)

Темы и даты:

• **19 ноября. Как справиться со стрессом?** Подростковый возраст ребенка - само по себе кризисный период для семьи, а когда это накладывается на пандемию и неопределенность во всем мире, финансовый кризис и переход школ в онлайн-формат, крайне трудно сохранять спокойствие. Мы поговорим о том, что можно делать, чтобы сохранять устойчивость,правляться с тревогой и по возможности поддерживать хороший микроклимат в семье.

• **26 ноября. Что делать с гневом?** Когда люди оказываются вынуждены проводить вместе больше времени, чем хотелось бы, когда планы нарушаются, а напряжение растет, растет количество конфликтов и злости в семье, в школе, в интернете. Мы поговорим про то, как можно защищать свои "границы", отстаивать свое мнение, и в то же время сохранять уважение к подростку и другим близким, которые могут сердить, мешать и раздражать.

• **3 декабря. Какое место в жизни вашей семьи занимает интернет?** В современном мире интернет одновременно - и часть нашей повседневной жизни, и доступ к далеким краям и ресурсам, он и многое дает, и в то же время отнимает все больше времени, в том числе - у подростков. На встрече мы будем обсуждать, что дает интернет подростку в ответ на его задачи развития в этом возрасте, как можно поддержать в себе и в подростке активную

позицию, творчество и осознанность и снизить пассивное потребление и злоупотребление интернетом и смартфонами.

• **10 декабря. Как поддержать контакт с подростком и что делать с родительским беспокойством?** Агрессия, киберагgressия, конфликты, необходимость сдачи экзаменов и самоопределения... Очень непростой период. На этой встрече будем разговаривать про то, как родители могут поддержать контакт с подростком, сохранить доверие, и как они могут помогать своим детям решать задачу самоопределения и справляться с учебными процессами в условиях онлайн-обучения.

• **17 декабря. Совместный досуг и время в семье.** Встреча будет посвящена образу жизни семьи, совместным занятиям детей и родителей и тому, как можно выстраивать совместный детско-родительский досуг - и с использованием интернета и, наоборот, без интернета.

**ВНИМАНИЕ!** Просим разместить анонс мероприятий на официальном сайте, в социальных сетях. Ссылки, где размещаете анонсы, отправлять на адрес [varvara.konstantinova@mail.ru](mailto:varvara.konstantinova@mail.ru)

И.о. начальника:



Н.Н.Макеева

Константинова В.Е. 89992450886