**Здравствуйте, дорогие друзья!**

⠀

Мы все находимся в режиме самоизоляции, и даже самые лучшие родители в этих условиях столкнулись со сложностями в детско-родительских отношениях.

Наша цель – помочь вам разрешить имеющиеся у вас трудности в вопросах обучения и воспитания детей.

Мы приглашаем вас принять участие в уникальном онлайн-проекте "Скорая родительская помощь".

Вместе с нашими специалистами вы найдете ответы на множество вопросов, в том числе:⠀

* Как быть достаточно хорошим родителем?
* Как позаботиться о себе и снизить напряжение?
* Как выражать и контролировать свои эмоции и вести себя в конфликтных ситуациях?
* Как сохранить психическое здоровье детей.
* Возрастные особенности детей от 0 до 3, с 4 до 7, с 8 до 12, с 12 до 19. Как общаться и чему учить?
* Как научить ребенка самостоятельности?
* Как развить учебную самостоятельность?
* Как защитить ребенка на просторах интернета?

Участвуя в проекте вы сможете:

* Найти ответы на самые актуальные вопросы;
* Научиться действовать эффективно в напряженных ситуациях;
* Задавать вопросы и получить ответы от педагогов и психологов;

⠀

1. Выберите удобную для вас площадку и подпишитесь на нас:

⠀

Instagram @vesta.roditeli

ВКонтакте https://vk.com/vesta\_roditeli

Telegram @vesta\_roditeli

⠀

2. Заполните онлайн-анкету, чтобы подтвердить свое участие (ссылка в шапке профиля)

⠀

3. Изучайте информацию

⠀

4. Выполняйте упражнения

⠀

5. Комментируйте, участвуйте в обсуждениях, опросах

⠀

6. Задавайте вопросы.

Заместитель ответственного секретаря Иркутского отделения

Национальной родительской ассоциации;⠀

директор Иркутского регионального общественного

учреждения Центр развития семьи "ВЕСТА" **Наталья Андреевна Паскевская**

**тел. 8-902-579-28-40**