Дорогие родители!

За последние недели привычный ритм жизни изменился. В школах ввели удаленную форму обучения, большинство родителей работают из дома, исчезла возможность увидеться с друзьями. В данной ситуации очень важно сосредоточиться на возможностях, которые появились, а не поддаваться панике и унынию. Дети чувствуют настроение взрослых. В сложившейся ситуации сохранение активности ребенка в обучении, так же, как и его вовлечение в осмысленный уклад домашней жизни, становятся первостепенными задачами. Вместе мы сможем помочь ребенку безболезненно адаптироваться к новым условиям обучения!

ВАЖНО!

- сохранять, поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье;
- сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.);
- сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс;
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (***агрессию*** *– через дыхательные упражнения*; ***душевные переживания*** *– через доверительный разговор с близкими*);
- поддерживать и стимулировать творческие начинания ребенка (все это несет успокоение). Займитесь с ребенком какой-нибудь совместной деятельностью (сделайте игрушку, порисуйте с ребенком, приготовьте какое-нибудь блюдо). Подросткам можно предложить начать вести собственные видео-блоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария);
- поощрять физическую активность ребенка (это может быть уборка по дому, физические упражнения, танцы и др.). **Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, какими активными занятиями он хотел бы заниматься, находясь дома.**

Во время вынужденного нахождения дома Вам необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях…). Чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день.

Помните!

Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками.