

Уважаемые родители (законные представители)!

В сложной ситуации, сложившейся во всем мире в связи с коронавирусом, необходимо спокойно и открыто объяснить детям ситуацию, при этом стараться не паниковать, а сохранять спокойствие и выдержку. Вы должны помнить, что дети нормально воспринимают информацию, только если мы, взрослые, не проявляем паники и тревоги.

В условиях самоизоляции необходимо обратить внимание детей на важность соблюдения правил гигиены. Но не давите на ребенка, не контролируйте каждый его шаг, так как это может привести к негативным последствиям.

Необходимо поддерживать привычный режим дня, иначе учащемуся будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставаясь в кровати большую часть дня.

Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться, составьте список того, что нужно и хочется делать. В качестве необходимых дел в списки должна быть включена подготовка к учебной деятельности, экзаменам, занятиям с репетиторами по скайпу, физические упражнения и домашние обязанности. А в качестве желаемых в список может быть включено общение с друзьями с помощью социальных сетей, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Хорошо бы составлять план на день, чтобы он был структурирован, ибо это делает его проживание осмысленным и вы сможете похвалить, или пожуричь своего ребенка за его выполнение.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, используйте это время для общения и совместных занятий, просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Именно такое общение сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Берегите себя и своих близких!