**Уважаемые родители!**

В настоящее время главная наша задача сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье. Всем нам - и взрослым, и детям – нужно научиться жить в новой реальности, в условиях карантина и самоизоляции. А это может быть не так и просто. Но такой опыт может стать не проблемой и опасностью, а уникальной возможностью сделать то, на что раньше не хватало сил и времени. В этой непростой ситуации дети способны стать либо помощниками, либо дополнительным стрессом – все зависит от стратегии и тактики вашего поведения.

Ребенок легко считывает настроение родителя, его эмоциональное состояние. И в зависимости от этого может реагировать либо по принципу подражания, либо, выражая свой протест, агрессивно***. Поэтому важно говорить с ребенком спокойно, без паники и лишней драматизации ситуации.***

Необходимо выстроить и соблюдать ***четкий распорядок дня***: подъем, завтрак, учебные занятия, отдых, сон и т.д. Это упорядочит вашу жизнь.

***Создаем рабочую атмосферу****.* Уроки остаются уроками. Необходимо позаботиться о том, чтобы во время занятий было тихо, и ребенка ничего не отвлекало, телевизор, музыка, громкие разговоры, все это может помешать продуктивной работе.

**Внешний вид ребенка**. Конечно, дома не обязательно ходить в школьной форме, хотя почему бы и нет. Но причесаться, умыться, заменить пижаму это обязательные пункты. Будет еще лучше, если у ребенка будет «учебный костюм», который он будет надевать на время уроков. Это поможет ему мысленно погрузиться в работу и создаст хоть какую-то, но школьную атмосферу.

Не забывайте о естественной потребности детей в ***физической активности.*** Направляйте активность в мирное русло, выполняя физические упражнения, и по возможности организовывайте подвижные игры: бег на месте, прыжки, танцы под музыку, сейчас есть огромное количество интересных ресурсов для двигательной активности в интернете, найдите вместе с ребенком то, что понравится вам вместе.

Постарайтесь создать место, где можно ему (ей) ***уединиться от всех,*** или спрятаться, чтобы немного побыть одному. Запланируйте время, когда никто никого не трогает – «тихий час».

Ситуация изолированности напоминает полет в космосе, где квартира – космический корабль, а домочадцы – члены экипажа. Многие настоящие космонавты после долговременного полета говорят о духовном росте, когда мелочи уходят на второй план. Начинаешь ценить то, что имеешь. Особенно близких людей. И у нас есть средства для установления позитивных отношений в семье: это совместная деятельность, игры и игрушки и творческая деятельность. У нас появилась возможность переместить внимание с внешнего мира во внутренний – семейный и индивидуальный.

Если Вы испытываете раздражение, тревогу, агрессию, страх вы можете получить помощь школьного психолога и отправить сообщение на электронную почту [natalyaivanova7474@mail.ru](mailto:natalyaivanova7474@mail.ru) или позвонить на [«Горячую линию»](http://mari-el.gov.ru/republic/Pages/20200409-3.aspx).

***Будьте здоровы, берегите себя и Ваших близких!***