**Уважаемые родители!**

     Наши дети продолжают обучение, находясь дома. И наша с вами задача обеспечить психологический комфорт наших детей! Создать для них привычную обстановку, стиль жизни и психологическую атмосферу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Поэтому в первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка обычный распорядок и ритм дня.  
     *Прежде всего* необходим настрой на активное, позитивное, оптимистическое, и что важно, реалистичное отношение к жизни. Притом так, чтобы продолжать существовать полноценно, но в то же время, учитывая реальную угрозу и заботясь о здоровье и жизни как своей, так и окружающих.  
 Во время вынужденного нахождения дома вам и ребенку важно оставаться в контакте с близкими и друзьями вашего ребенка посредством телефона или других средств связи.

В условиях карантина домашними заданиями приходится заниматься родителям. Желательно это делать вместе (особенно это касается младших школьников). Но не стоит делать всё вместо них. Наши дети имеют определенный навык самостоятельной работы.   
   Конечно, это нелегко. Ведь актуальная ситуация жизни современного человека является экстремальной, нарушается привычный уклад жизни. Чтобы пережить это время с наименьшими потерями предлагаю вам несколько рекомендаций.

\*Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

\*Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

\*Можно вместе сделать спортивные упражнения.

\*Сохраняйте обычный режим дня. Организуйте рабочее место ребёнка. Составьте режим работы и отдыха. Между уроками надо делать перемены 10-20 минут. Придерживайтесь расписания нашей школы.  
 (устраивайте занятия, как в школе, устраивайте «перемены»).

\* Определите степень вашего участия в сопровождении школьника. Если ребёнок обращается за помощью, не следует выполнять задание вместо него, а также исправлять работу, требовать ее переписать и т.п. Надо указать на наличие ошибки следующим образом: «В этом упражнении одна ошибка», и если он найдет ее, то сможет исправить самостоятельно. Важно дать ребёнку право на ошибку.

\*Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни:

проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

\*Сохраняйте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

\*Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими

переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

\*Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых

формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания —через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

\*Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде

всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, помощь по хозяйству, физические упражнения и т.п… Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

\*Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка.

Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной « разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

\*Поощряйте ребенка к заботе о ближних (представителях старшего

поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

\*Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколения-

ми семьи. \*Старайтесь поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).

Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, общение с родственниками и друзьями по телефону и т. д.).

Уважаемые родители! Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы.

В случаях, когда Вы не справляетесь и вам трудно совладать с возникшими проблемами, обращайтесь через ваших классных руководителей. Мы всегда окажем Вам и Вашим детям психологическую помощь. Совместно мы справимся со всеми трудностями!

*С пожеланиями здоровья,  
педагог-психолог школы Курбанова О.Г.*

Для переменки вовремя выполнения домашних заданий можно использовать следующее упражнение

**«Котята»**

- Знаете, когда мы пишем, читаем, над чем-то очень серьёзно размышляем – мышцы нашего лица напрягаются. И тогда лицу нужна своя гимнастика. А что это за гимнастика такая? А вот и давайте с вами попробуем! Нужно просто примерять разное выражение лица – удивлённое (демонстрирует), грустное, весёлое, даже сердитое(!) и конечно не забыть про улыбку!»

У меня живут котята.   
Удивляюсь я, ребята, (удивлённое выражение лица: брови приподняты, глаза широко (раскрыты)   
Если вижу как они   
В мяч играют, шалуны.

Злюсь порой и хмурю брови, (сердимся: брови сдвинуты, уголки губ опущены)   
Если бедокурят, спорят,   
и шнурок от кед моих,   
ловко делят на двоих.

Хохочу над ними, если (хохот: рот раскрыт широко, глаза прищурены)   
Ловят муху на лету.   
…Когда спят, обнявшись вместе –   
Я на цыпочках иду.   
Как по тоненькому льду.   
Сон кошачий берегу. (выражение лица сосредоточенное, напряженное)

Вот проснулись. Кис-кис-кис!   
Кубарем скатились вниз! (улыбка)   
Ушибётесь! Осторожно!   
…А погладить вас мне можно? (поднимаем брови – вопросительное выражение лица)

**«Муха»**

Предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогали нам читать, писать, рассматривать рисунки, схемы! Ничего особенного делать не нужно. Просто воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз)

К нам с утра явилась гостья   
из открытого окна,   
Сон наш сладкий прервала.   
Зажужжала, забрюзжала,   
Прямо в ухо! Прямо в ухо!   
Уличная небольшая,   
Но назойливая муха. (наблюдаем за воображаемой мухой – перемещаем зрачки влево,   
вправо)

Вверх взлетела к потолку, (подняли зрачки вверх)   
Вниз спикировала к нам, (опустили зрачки вниз)   
На подушку слева села, (зрачки – влево)   
Перебралась на диван.

Справа пес лежал Атос,   
так она к нему на нос. (зрачки – вправо)

Покружила надо мной, (движение зрачков: влево – вверх – вправо – вниз)   
И хотела покусать. (зажмурились)

Передумала: на кухню   
полетела зав-тра-кать. (открыли глаза)

Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше!переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:  
Я радуюсь, когда…  
Я горжусь тем, что…  
Мне бывает грустно, когда…  
Мне бывает страшно, когда…  
Я злюсь, когда…  
Я был удивлен, когда…  
Когда меня обижают,…  
Я сержусь, если…  
Однажды я испугался…

**«Тучки»**

**Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков само регуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать красками синего и голубого цвета.

**«Ласковый ветерок»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят.

- К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глаза. Ветерок коснулся вашего лица. Погладьте его: лоб, щеки, нос, волосы. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще.