

## ***Рекомендации родителям в связи с распространением коронавирусной инфекции и переходом на дистанционное обучение***

1. Поддерживайте привычный ритм семейных отношений, или создайте новые семейные традиции (игры). Особенно если и дети и вы вынуждены находиться дома. Обеспечьте вовлечение детей в процесс обучения и в другие домашние мероприятия. При этом максимально используйте игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей общаться со своими друзьями. При этом рекомендуется, чтобы это были видео-звонки (например, через социальные сети).

3. Помогайте вашим детям находить возможность выражения своих чувств как страх, печаль, одиночество. Больше времени уделяйте общению с ребенком. Если есть общие интересы или хобби, занимайтесь совместной деятельностью. Когда есть возможность выразить свои чувства в благоприятной обстановке, то это всегда приводит к облегчению.

4. Во время стресса дети больше обычного стремятся к общению с родителями. Обсудите с ними ситуацию с COVID 19. В простой доступной форме, если есть в этом необходимость, объясните своим детям, как снизить риск заражения COVID 19. Но избегайте постоянного потока информации, связанного с количеством заболевших и умерших от данного вируса. Ваши дети будут ориентироваться на вашу реакцию и ваши эмоции в этой ситуации.

5. Дистанционное обучение также может быть стрессовой ситуацией для многих детей. И реакция на данный стресс также может быть разной. Дети могут становиться возбужденными, тревожными, агрессивными. Реагируйте на эти изменения с пониманием, постарайтесь выяснить, с чем связаны данные изменения в поведении ребенка и по возможности окажите помощь. Совместные решения проблем улучшают взаимопонимание в семье.