

Советы психолога родителям на карантине:

- ✓ Поддерживайте для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня;
- ✓ Сохраняйте спокойное и адекватное отношение к происходящему: эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых;
- ✓ Разберитесь в рекомендациях от школы и ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от учителя;
- ✓ Попробуйте осваивать некоторые дистанционные уроки вместе с ребенком;
- ✓ Организуйте рабочее место ребенка: все необходимое должно быть в зоне доступности руки, а не используемые для учебы гаджеты - вне рабочей зоны;
- ✓ Уменьшите для себя общий информационный поток: выберите 1-2 новостных источника, ограничьте количество используемых мессенджеров и соцсетей. Заглядывайте в них по необходимости. Но не позже чем за 2 часа до сна;
- ✓ Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка – не надо его все время развлекать и занимать, а также совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.
- ✓ И, главное, помните: пребывание дома – не наказание!