**#СидимДома.**

**Советы родителям.**

Пребывание дома — не наказание, а возможность для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Сохраните и поддерживайте для себя и ребенка привычный ***распорядок и ритм дня*** (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать излишнее напряжение и стресс.

Постарайтесь ***сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*.** Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не обсуждайте подробности «ужасов» из Интернет!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения. ***Ориентируйтесь только на официальную информацию*,** которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

Оставайтесь в контакте с родными и близким. Для связи с ними выберите один социальный сервис, например Вайбер, общайтесь 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже, чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги и не надоедать своим общением.

***Предусмотрите*** ***периоды самостоятельной активности ребенка,*** не надо его все время развлекать и занимать, запланируйте совместные семейные дела, которые давно откладывали, попробуйте сделать/смастерить/ приготовить/спеть что-нибудь вместе с детьми.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). ***Подскажите идеи для проведения виртуальных игр и конкурсов.***