**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 о карантине спокойно, без паники и лишней драматизации ситуации.***

1. Необходимо выстроить и соблюдать **четкий распорядок дня**: подъем, завтрак, учебные занятия, отдых, сон и т.д. Это упорядочит вашу жизнь.
2. 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.
3. Постарайтесь создать место, где можно ему (им) ***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 онлайн помощь психолога через сетевую школу,

обратившись с письмом:

* Трубниковой Антонине Александровне (начальные классы),
* Оленевой Нине Александровне (5-7 классы корпуса А),
* Никулиной Наталье Владимировне (5-7 классы корпуса Т),
* Земсковой Валерии Владимировне (8-11классы).

Можно обратиться за помощью:

***Детский телефон доверия 8 800 2000 122,*** куда могут позвонить дети и их родители.

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