

*Уважаемые родители!*

*Сейчас многие семьи находятся вместе и ограничены в контактах с внешним миром: взрослых переводят на удаленную работу, а детей — на дистанционное обучение. И это прекрасное время для того, чтобы все члены семьи сблизились и сплотились.*

**Специалисты психологической службы МБОУ СОШ №12 готовы поддерживать Вас и Ваших детей в этот непростой период.**

Предлагаем пять шагов к успешной организации жизни ребенка в период карантина.

### **Шаг 1. Развейте мифы о коронавирусе.**

Детей могут пугать истории о COVID-19, которые они слышат от друзей или в новостях. Поговорите с детьми о том, что они знают и чего они боятся, опасаются. Расскажите, какие профилактические мероприятия они должны ежедневно выполнять, чтобы защитить себя от этой болезни. Будьте готовы к тому, что разговор с подростком окажется сложнее: многие из них воспринимают отмену занятий как возможность провести время с друзьями и не хотят оставаться дома, несмотря на потенциальную опасность встреч.

При выстраивании профилактической беседы, направленное на здоровьесбережение ребенка, Вам поможет сайт <https://стопкоронавирус.рф>.

### **Шаг 2. Обсудите с детьми, что они могли бы делать самостоятельно, без Вашего участия, а что совместно с Вами.**

Ежедневно составляйте список самостоятельных занятий ребенка, планируйте день. Определите время для сна, еды, отдыха, работы и учебы. Так, например, самостоятельное выполнение учебных заданий до полудня (для ученика начальной школы) позволит структурировать день ребенку, а взрослым позволит какое-то время работать. За ужином можно будет обсудить, удалось ли достичь намеченной на день цели, если не удалось, что нужно изменить.

Не забывайте и про совместные развлечения. Карантин — это отличная возможность, совместного времяпрепровождения, где Вы можете испечь пирог, поиграть в настольные игры, посмотреть фильм, нарисовать...

### **Шаг 3. Распределите домашние обязанности.**

Когда вся семья находится дома, готовить и убирать приходится гораздо чаще. Чтобы все это не легло на плечи одного человека, можно создать график домашней работы и определить, кто и когда готовит, моет посуду, занимается уборкой и так далее. Помогать могут даже самые маленькие дети: им по силам протирать дверные ручки и выключатели дезинфицирующими влажными салфетками.

### **Шаг 4. Польза видеозвонка.**

Обычно мы говорим детям проводить меньше времени в соцсетях, но в нынешних условиях видеозвонки друзьям, бабушкам, дедушкам и другим родственникам пойдут только на пользу, так как уменьшат ощущение изолированности от внешнего мира.

### **Шаг 5. В здоровом теле — здоровый дух!**

Постарайтесь выделять время для физической активности. Помните, что даже 20 минут физических упражнений способны улучшить самочувствие Ваше и ребенка на весь день. Мы предлагаем использовать арт-терапевтическое направление в психологии — танцетерапия, для улучшения не только физического, но и эмоционального состояния. Воспользуйтесь нашим предложением.

1-4 классы: [https://www.youtube.com/watch?Ksli61pE2SI&list=PLW7Br2tBNw72lZrJUNmLeov4GjxROqB\\_p](https://www.youtube.com/watch?Ksli61pE2SI&list=PLW7Br2tBNw72lZrJUNmLeov4GjxROqB_p)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ooh57R9aTEU>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

5-8 классы: [https://www.youtube.com/watch?v=DqZ\\_QAi1Qgo](https://www.youtube.com/watch?v=DqZ_QAi1Qgo)

<https://www.youtube.com/watch?v=zyIXQsDY9NE>

9-11 классы: <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SQeHEcVMMbA>

Для интересного и познавательного времяпрепровождения, мы подобрали интеллектуально-развивающие материалы, которые помогут с пользой провести время не только детям, но и родителям!

**1. Нейрогимнастические упражнения:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=JRUN-KHUBWs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JZWO92LI0mY>

**2. Для повышения эрудиции и расширения кругозора:**

<http://everbly.com/ru/question/view/851e6771-e1d8-4e1a-81c6-2afba9ae555c>

**3. Советы для родителей:** «Пять вопросов, которые нужно задавать ребенку каждый день»

<https://www.youtube.com/watch?v=Ck3rLhm3oSs>

**4. Развиваем внимание:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=QWfyfrFxf8>
- [https://www.youtube.com/watch?v=HlKPrQ6N\\_yc](https://www.youtube.com/watch?v=HlKPrQ6N_yc)
- <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/test-na-logiku-i-vnimatelnost-smozhete-li-vy-ponyat-chto-ne-tak-na-etih-risunkah-za-1-minutu-1860615/>

**5. Развиваем логику:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=Jz0rt045ZTs>
- <https://psipuls.ru/тест-на-логику-какое-число-должно-стоя-2/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uJLifhOZ7d8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BWd5yJUmvwY>
- [https://professional.ru/Soobschestva/uchebnyj\\_centr\\_professionalovru/sovetskij-test-na-logiku-v-kartinkah-voprosy-/](https://professional.ru/Soobschestva/uchebnyj_centr_professionalovru/sovetskij-test-na-logiku-v-kartinkah-voprosy-/)

**6. Развиваем воображение:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=aZ4qH\\_cvfG8](https://www.youtube.com/watch?v=aZ4qH_cvfG8)
- <https://www.youtube.com/watch?v=WkCiV8lXhH4>
- [https://www.youtube.com/watch?v=-\\_iwq35XNfY](https://www.youtube.com/watch?v=-_iwq35XNfY)
- <https://www.youtube.com/watch?v=GbmOEH6-OIM&list=PLEgNLX6EOLz5VjGogXYrgkBKTh2try-5t>

**7. Упражнение для глаз:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sS5AWdHjg2w>