**Як допомог ти дитині організуватися на карантині?**

«Ми на карантині, і це жах! Дистанційне навчання! Суцільний дискомфорт!» — переживають тривогу батьки, діти та вчителі.

Для всіх учасників навчального процесу цей період викликає свої складності. І якщо дорослі можуть (гіпотетично) самі підлаштуватись під ці умови, то дітям потрібна наша допомога. Школярі потрапили в зону невизначеності та стресу, бо зникла стабільність і структурність повсякденного шкільного життя.

То як допомогти собі та своїй дитині?

**Складіть чіткий розклад дня.**

Напишіть це! Позначте час навчання, прийняття їжі, дозвілля і відпочинку.

Стабільність і прозорість — це базові речі для формування почуття безпеки, діти здатні успішно рости, розвиватися, навчатися саме в таких умовах. Тому важливо точно визначити все погодинно. Визначити й дотримуватись)

**Чисте робоче місце!**

У дитини повинна бути робоча зона, де під час навчання її ніщо не відволікає, де зручно сидіти та достатньо світла. Поруч залиште тільки ті предмети, які потрібні для уроків. Чим менше хаосу, тим більше зосередженості. Це стосується і зовнішнього вигляду, як не дивно) Стан і готовність до робочих процесів, коли ви в піжамі або халаті, і в суворому одязі — це 2 різних стани!

**Знизити очікування і вимоги!**

Так, так — ви не помилилися. Саме знизити свої очікування від дитини й враховувати, що в нових дискомфортних умовах багато внутрішніх ресурсів йде на те, щоб впоратися з переживаннями й адаптуватися. Тому будьте поблажливі, терплячі, і менш вимогливі. Налаштуйтеся на допомогу і підтримку. Саме цього зараз потребують діти.

**Заохочуйте спілкування з товаришами.**

Дітям важливо відчувати, що життя триває, що вони є частиною колективу, що навіть онлайн вони можуть брати участь в спільних заходах та іграх. Пам’ятайте: спілкування — це невіддільна частина життя школярів.

**Хваліть і помічайте успіхи та досягнення вашої дитини!**

Це мотивує і радує діток. А також допомагає встановлювати відносини довіри та співробітництва. Проводьте разом час якісно. Саме зараз у нас для цього є багато умов, створених раптовою ситуацією.

Бережіть себе та один одного. І будьте здорові!