*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 «Школы № 75» 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 оCOVID-19,которые онислышат от друзей или в новостях. Поговорите с детьми о том, что они знают и чего они бояться, 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,планируйтедень. 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, порисовать…

**Шаг 3. Распределите домашние обязанности.**

Когда вся семья находится дома,готовить и убиратьприходится 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 меньшевремени 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 физическойактивности. 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?v=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=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=QWfyyfrFxf8>
* <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://psipuls.ru/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D1%83-%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F-2/)
* <https://www.youtube.com/watch?v=uJLifhOZ7d8>
* <https://www.youtube.com/watch?v=BWd5yJUmvwY>
* <https://professionali.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=WkCiV8lXhH4>
* <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>

Разработали и подготовили педагоги-психологи МБОУ «Школа № 75»

Краснобрыжая О.Н.

Арутюнян Р.В.