**Консультация для родителей.**

Никто и ничто не может

выбить нас из колеи,

кроме нас самих.

Народная мудрость

 Каждому из нас часто приходится слышать сравнение человеческой жизни с зеброй: то белая полоса, то чёрная… Причём от самого человека смена и продолжительность «полос» часто не зависят. Вот и сложившаяся актуальная ситуация с распространением коронавирусной инфекции и карантином тому наглядный пример…

В психологии есть принцип: если не можешь изменить ситуацию, измени своё отношение к ней. В первую очередь нам, взрослым, необходимо выработать в себе новый взгляд на сложившуюся ситуацию, мобилизовать все имеющиеся ресурсы для максимально продуктивного преодоления трудностей, связанных с карантином.

Каждому родителю необходимо знать: в кризисных ситуациях дети и подростки незаметно для нас наблюдают за поведением и реакцией на проблему значимых взрослых, им необходимо получить подсказки о том, как управлять своими эмоциями в трудный для них период. Поэтому с нашей стороны дети должны видеть образец спокойного и уверенного в себе поведения.

Старайтесь избегать бурного эмоционального обсуждения сложившейся в стране ситуации в присутствии ребёнка. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. В форме доверительной беседы, с учётом возрастных особенностей, поговорите с ним о том, что происходит, объясните необходимость карантинных мер, дистанционного обучения, необходимость соблюдения мер предосторожности для недопущения заражения новым вирусом. Ваша беседа должна носить информативный характер и ни в коем случае не должна содержать резкой негативной критики в адрес «виноватых в том, что происходит». Ребёнок должен понимать, что карантин и дистанционное обучение – это вынужденные меры в сложившейся ситуации. Сложной ситуации, в которой никто не виноват.

Каждый ребёнок по разному будет реагировать на изменение привычного жизненного уклада. Постарайтесь с пониманием отнестись к словам, мыслям и переживаниям своих детей. При необходимости выслушайте ребёнка, дайте соответствующие рекомендации и обязательно постарайтесь вселить надежду на благоприятный исход.

Поддерживайте привычный образ жизни семьи: следуйте семейным традициям (насколько это возможно), обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия и дела.

Поощряйте детей к выполнению заданий учителя, творческой деятельности, чтению дополнительной литературы, оказывайте посильную помощь. Избегайте резкой критики, криков и скандалов, если у ребёнка что-то не получится, проявите терпение и доброжелательность – наши дети, как и мы, впервые оказались в подобной ситуации.

И помните: нам самим важно соблюдать спокойствие. Общая психологическая обстановка в семье - это важнейший фактор сохранения и поддержания психологического благополучия ребёнка.

Соглашусь с теми родителями, которые скажут, что всё это сложно… Это, действительно, сложно… Но крайне необходимо. Необходимо, прежде всего для сохранения психологического благополучия наших детей.

Есть ещё одна народная мудрость, которая гласит: начинайте с малого и добьётесь многого!.. Вступая на новый для нас путь дистанционного обучения, давайте проявим максимум житейской мудрости и терпения. И у нас обязательно получится!..

У. С. Калинич,

педагог-психолог СОШ №6