**Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям: 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас; 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.
Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.
Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.



**Советы для родителей младших школьников в период объявленной эпидемии**

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Можно вместе сделать спортивные упражнения.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».



**Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из Интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).







**Рекомендации для учащихся, испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет). Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно…, но…

Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

****

**Как родителю помочь справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога**

Родители и близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.
Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы… Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.
Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

**Чем заняться вместе с ребёнком?**

На период карантина организованы бесплатные детские дистанционные порталы и проекты, а также образовательные программы для родителей и педагогов.

Бесплатные видеоуроки, видеолекции и мастер-классы,
Инфо-лагеря для школьников,
Дистанционные олимпиады,
Психологические онлайн-тесты,
Психологическое консультирование онлайн и по телефону,
Дистанционные курсы профессиональной переподготовки и повышения квалификации.
Онлайн-платформы для занятий фитнесом.

***Полезные ресурсы и ссылки на образовательные ресурсы:***

1. <https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Finfourok.ru%252Fnews%252Fkak-organizovat-distancionnoe-obuchenie-na-vremya-karantina-2798.html%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D20e7bba1da438b80&uidl=15862842511562953645&from=&to=> — Образовательный портал Инфоурок

2. <https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.lektorium.tv%252Fmooc%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D16383c44afb9d836&uidl=15862842511562953645&from=&to=> — Просветительский проект Лекториум

3. <https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fsmotriuchis.ru%252Fkursy-dlya-detej-i-shkolnikov%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D5168125bcbaa21c1&uidl=15862842511562953645&from=&to=> — Бесплатные курсы для детей и школьников

4. Молодежный онлайн лагерь ([www.мол.рф](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.xn--k1abg.xn--p1ai%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3Db0168791bfa7cda3&uidl=15862842511562953645&from=&to=)) [https://xn--k1abg.xn--p1ai/%d0%ba%d0%b0%d1%80%d0%b0%d0%bd%d1%82%d0%b8%d0%ba%d1%83%d0%bb%d1%8b/](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fxn--k1abg.xn--p1ai%252F%2525d0%2525ba%2525d0%2525b0%2525d1%252580%2525d0%2525b0%2525d0%2525bd%2525d1%252582%2525d0%2525b8%2525d0%2525ba%2525d1%252583%2525d0%2525bb%2525d1%25258b%252F%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D9ea4beba8208ba73&uidl=15862842511562953645&from=&to=)

5. [https://skyeng.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fskyeng.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D54c520e45c41e05c&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — Портал обучения иностранным языкам. Бесплатный доступ до 31-го мая

6. <https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.coursera.org%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3Da467038efc7cec3b&uidl=15862842511562953645&from=&to=> — Обучающий портал, бесплатный доступ до 31-го июля

7. [https://foxford.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Ffoxford.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D64e1e57b21f0470a&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — Онлайн-школа для учащихся 1–11 классов «Фоксфорд» открыла все материалы до 31 марта.

8. [https://uchi.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fuchi.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D6d3d7d89cc16a515&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — Интерактивная образовательная онлайн-платформа с 23 марта даст возможность проводить уроки во время карантина по видеосвязи.

9. [https://tetrika-school.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Ftetrika-school.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3Dfd5426fef6b78e12&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — Онлайн-школа «Тетрика» дает в подарок индивидуальные занятия с репетитором онлайн по математике, физике, русскому и английскому языкам, химии, биологии, истории, обществознанию и информатике по промокоду QUARANTINE. Также онлайн-школа открывает бесплатный доступ к курсам подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

***Сидим дома, но не на диване…***

10. Фитнес приложение Nike Training Club (для ПК и смартфона), есть раздел Kids

***Что посмотреть?***

11. [http://www.nonfiction.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.nonfiction.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D0ad521750a8412ba&uidl=15862842511562953645&from=&to=)

По промокоду SYSOEVFM первый месяц подписки вы получите доступ к онлайн кинотеатру бесплатно. Промокод можно активировать до 22 марта.

***Что почитать?***

12. [https://www.alpinabook.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.alpinabook.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3D8885541dfdc09b45&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — Издательство «Альпина Паблишер» открыло доступ к 70 электронным книгам. Нужно ввести промокод GIFT\_STAYHOME. Акция действует до конца апреля.

13. [https://www.litres.ru](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.litres.ru%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3Dff263722c59a22ea&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — По этому же промокоду доступ к 64 книгам предоставляет ЛитРес.

14. [https://leafclover.club](https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fleafclover.club%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3Da82e3266e3e34d13&uidl=15862842511562953645&from=&to=) — Развлекательный портал leafclover.club опубликовал список с 20 непиратскими электронными библиотеками со свободными для скачивания книгами.

***Журналы***

15. Журнал Московского музея современного искусства «Диалог Искусств» открыл бесплатный доступ к PDF версиям всех своих номеров за последний год.

***Что послушать?***

17. Курсы, подкасты и аудиоматериалы образовательной площадки «Радио Arzamas». Бесплатно до 15 апреля по промокоду КАРАНТИН.

***Где побывать виртуально?***

18. Проект Google Arts & Culture предлагает посетить живописные уголки планеты, совершить виртуальный тур по музеям, храмам и другим достопримечательностям, а также познакомиться с биографией и творчеством известных художников.

Подробнее на РБК: <https://checklink.mail.ru/proxy?es=z%2F5IMi32OB57XjcnKaUJMNLM9ff9jbaO44GJKuHiguI%3D&egid=8CSeWf%2Be05ZezLdy%2BNfoWOxc8glKM81NVuNsXyDEnpY%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.rbc.ru%252Ftrends%252Feducation%252F5e727a799a79475f87486511%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D2%26s%3De06b88b59900d95b&uidl=15862842511562953645&from=&to=>

***Помните, что самое ценное для ребенка в этот непростой период – это совместное общение с родителем: игровое взаимодействие с детьми младшего школьного возраста, общие интересы, увлечения и хобби с подростками. А что вы выберете, порисовать вместе картину по номерам, сделать зарядку, приготовить печенье или пройти онлайн курс по английскому языку, решаете вы сами. Совместные занятия помогут вам отвлечься от негативных мыслей, наладить внутрисемейное взаимодействие, лучше узнать друг друга.***

***Однако не все время нужно занимать активными занятиями, дайте ребенку возможность личного пространства и самоорганизации.***

***Желаем вам приятного совместного времяпрепровождения!***

