

## Дорогие родители!

Возможно, прямо сейчас вы создаете поминутное расписание для ваших детей. Возможно, вы возлагаете большие надежды на онлайн-обучение, научные эксперименты и чтение книг. Возможно, вы накладываете ограничения на гаджеты, пока у ваших детей не будет все сделано! Но вот в чем дело...

Наши дети сейчас так же напуганы, как и мы. Наши дети не только слышат все, что происходит вокруг них, но и чувствуют наше постоянное напряжение и беспокойство. Они никогда не сталкивались ни с чем подобным раньше.

Сейчас идея не посещать школу в течение 4 недель звучит для них потрясающе, и они, вероятно, представляют себе веселое времяпрепровождение, как летние каникулы, а вовсе не ловушку дома без возможности встретиться со своими друзьями.

В ближайшие недели вы можете столкнуться с разными проблемами поведения у детей, вызванными беспокойством, гневом или тревогой. Скорее всего, в ближайшие недели вам придется иметь дело с истериками или протестным поведением. Важно помнить, что все это нормально и ожидаемо в условиях карантина.

Сейчас детям особенно нужно чувствовать любовь и поддержку. Это может означать, что вам придется нарушить свой идеальный график, чтобы дать своим детям это ощущение. Попробуйте вместе печь пироги и рисовать картинки. Играть в настольные игры и смотреть фильмы. Вы можете провести вместе научный эксперимент или найти виртуальные экскурсии по зоопарку. Начать читать книгу всей семьей. Валяться вместе на диване под пледом и ничего не делать.

Не беспокойтесь о том, что они отстанут по школьной программе. Сегодня все дети оказались в этих условиях – но с ними все будет в порядке. Когда мы вернемся в класс, мы все исправим и встретим их в той точке, где они будут находиться.

Не ссорьтесь со своими детьми из-за того, что они не хотят заниматься математикой. Не кричите на своих детей за то, что они не следуют расписанию. Не заставляйте их учиться, если сейчас они сопротивляются этому.

Помните, что психическое здоровье ваших детей гораздо важнее, чем их успеваемость. Дети надолго запомнят то, как они чувствовали себя в эти дни – а не то, что они делали и чем были заняты. Помните об этом каждый день.