**Рекомендации педагога-психолога родителям**

**в период дистанционного обучения**

В данный момент все жители нашей страны находятся в сложных и не привычных условиях работы и обучения.

Соблюдайте несложные рекомендации и это позволит снизить уровень тревоги, как вашей, так и детей:

* Составьте для вашего ребенка четкий режим дня;
* Обсуждайте в семье сложности, которые возникают, без крика;
* Играйте в настольные игры всей семьёй;
* Постарайтесь, исключить из семейного просмотра фильмы-катастрофы, фильмы-ужасы, триллеры (такое кино еще более повысит тревогу и раздражительность);
* Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребенком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия;
* Больше рисуйте <http://risuemdoma.com/video>
* Танцуйте вместе с детьми <https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWsLYR0YYvqgu2bm>

Воспользуйтесь возможностью узнать друг друга лучше

и будьте здоровы!