*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 встречаться 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.*