**Рекомендації для батьків, як адаптувати дитину до навчання в умовах карантину**

****

1. Пояснити дитині, що під час таких вимушених заходів, як карантин, не варто припиняти навчання. Навпаки – корисно опановувати нові знання, адже щоденне тренування мозку принесе лише користь.
2. Враховуйте вікові особливості дитини.
3. Притримуйтесь чіткого режиму дня і визначте час для виконання уроків, ігор і домашніх обов’язків.
4. Коли дитина виконує шкільні завдання, не відволікайте її на сторонні справи.
5. Створіть правила, яких будете дотримуватись всією сім’єю.
6. Найкраще якщо дитина з першого дня карантину сама сідає за виконання завдань і буде звертатися до вас за допомогою лише при потребі (в крайніх випадках).
7. Змінюйте вид діяльності дитини упродовж дня (уроки, ігри, відпочинок…)
8. Уникайте авторитарного стилю спілкування, наказовості в словах з дітьми. Уникайте прямого тиску на дитину. Створіть атмосферу співпраці.
9. Вчасно зупиніться, якщо є емоційне навантаження (роздратування, злість, тривога, панічні настрої і т. д.), збережіть витримку в будь-якій ситуації. Не застосовуйте фізичне покарання до дитини, спокійно пояснить їй неправильність її вчинків.
10. Пам’ятайте, дитина має знати, що вона має право на помилку. Але при цьому має бути впевнена, що її помилки не караються, а виправляються.
11. Не виявляйте зайвої тривоги по відношенню до карантину та недостатніх успіхів у дитини в навчанні, у більшості випадків тривогу та страхи формують самі батьки.
12. Любіть своїх дітей такими які вони є, а не за їх досягнення й перемоги. Вони, як ніколи потребують вашого розуміння, прийняття та підтримки.
13. Частіше посміхайтесь і обіймайте своїх дітей.

