**Родителям школьников о пользе самоизоляции**

 Изменение уклада жизни в условиях самоизоляции может приводить к тому, что мы теряем самообладание, раздражаемся, злимся, чувствуем себя бессильными и уязвимыми.Так уж складывается, что наши дети зачастую первыми принимают этот удар на себя. Взрослый, естественным образом, является для ребенка той каменной стеной, за которой всё надежно и безопасно. Ребенок чувствует себя увереннее и спокойнее, если не сомневается, что родитель знает что делать в трудной ситуации, что у него есть какая-то стратегия. И от того, насколько мы будем устойчивы и сдержанны, зависит эмоциональное состояние наших детей.
 Давайте представим себе ситуацию самоизоляции как повод сформировать свой уникальный семейный опыт преодоления трудностей. И здесь ваш ребенок может стать опорой, помощником и даже вашим компаньоном.
 Как это сделать?
Во-первых, выдохните и спокойно примите, что успехи ребенка в школе могут стать менее выдающимися, будут хуже оценки. Ведь никто не был готов к такому варианту развития событий – ни дети, ни учителя, ни вы. Будет масса времени, чтобы все наверстать и освоить.
Во-вторых, в отсутствие всевозможных секций, кружков и прочих дополнительных занятий, которые обычно занимают большую часть жизни школьника, у детей появляется возможность оглядеться вокруг, сделать паузу и, так или иначе, оказаться в ситуации, когда ему самому нужно будет придумать, спланировать, организовать свое время, найти применение своим силам и возможностям. Это бесценный опыт, который может быть даже полезнее выполнения школьных домашних заданий! Дайте ребёнку возможность побыть одному и заняться тем, чем он сам хочет.
В-третьих, самое время дать возможность школьнику прочувствовать всю значимость себя как члена семьи, в помощи которого нуждаются и которому доверяют. Предложите ребенку (ни в коем случае не принуждая и не заставляя), стать помощником по хозяйству. Обсудите, какие дела по дому вы можете с гордостью ему доверить. И вперёд!
В-четвертых, в насыщенном ритме привычной нам жизни мы всегда в курсе событий, касающихся нашего ребенка: какие оценки в школе он получает, в котором часу у него танцы или английский язык, что приготовить ему на ужин и т.д. Бесспорно, это важно! Ведь вы хороший родитель! Но давайте задумаемся, возможно, есть то, чего вы еще не знаете о своем ребёнке.
Например:
Какое время года он больше любит?
На кого хочет быть похожим?
Как ему нравится, когда вы его называете?
Какое самое яркое и запоминающееся событие в его жизни?
Влюблен ли он в кого-то?
Чем он гордится? и т.д.
И есть то, чего ребёнок не знает о вас, но очень хотел бы узнать.
Подумайте, вам, наверняка, есть о чем поговорить! Успехов!
 Татьяна Королёва