**Психологические рекомендации родителям в условиях карантина.**

 УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В условиях карантина нарушается эмоциональный фон всех членов семьи, прибавляется много забот и обязанностей. И для того, чтобы можно было все успевать: и работать дома, и заниматься ребенком, и решать бытовые задачи, нужно придерживаться некоторых правил.

**Правило 1.**

Сядьте всей семьей за стол и распишите новые правила семьи и обязанности каждого.

Дети могут быть нашими помощниками.

Продумайте вместе с ребенком, какие обязанности по дому он на себя возьмет.

Даже если он маленький, он может что-то делать. Каждый член семьи должен вносить свой вклад. Это очень важно.

**Правило 2.**

Четко придерживайтесь распорядка дня, который у вас был до карантина. Максимально сохраняйте привычный жизненный ритм.

Утро и дообеденные часы - для работы и детских занятий с маленькими перерывами. Далее обед, тихий час и т.д.

Вставайте утром в одно время и будите детей в то время, в которое они вставали в школу или садик. Это обязательно.

Идея успевать больше сделать, пока дети будут спать утром, приведет к размытию границ: и в итоге вы не будете ничего успевать делать по дому.

Вместе с детьми делайте утреннюю зарядку. Вместе готовьте завтрак.

Определите, кто из членов семьи накрывает на стол, а кто убирает со стола после завтрака. То же правило введите для обеда и ужина.

**Правило 3.**

Распишите план-график занятий на неделю для детей в дообеденные рабочие часы.

Если это дошкольники - заданием могут быть рисование, аппликации, лепка.

Если школьники - это занятия с учителем.

Придерживайтесь этого плана.

**Правило 4.**

Нужно выделить пространство для каждого члена семьи для работы и занятий.

У каждого должен быть свой уголок.

Вы будете работать, дети заниматься согласно плану. Важно, чтобы каждый член семьи в своем пространстве занимался только рабочими задачами. Обед проводите в одно и то же время и по той же структуре, что и завтрак.

**Правило 5.**

Введите тихие часы после обеда. Это может время для тихих игр или сна, а вы сможете поработать или заняться домашними делами в эту паузу.

**Правило 6.**

Время для подвижных игр. Чтобы дети вас меньше отвлекали от вечерних дел, после

тихого часа или полдника проведите вместе активности: танцуйте, пойте, играйте в прятки и пр.

**Правило 7.**

 Планируйте свой рабочий день с вечера. Пропишите 2 - 3 важные задачи, которые вам нужно сделать в первую очередь. Начинайте утро с выполнения этих главных задач, а второстепенные оставьте на время тихого часа.

И главное, не забывайте хвалить своих детей за порядок и выполнение обязанностей по дому.

Берегите себя и своих близких.

**Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 1» Раджабова З. Г.**