**В школу после карантина: рекомендации по адаптации.**

Режим самоизоляции растянулся на несколько месяцев, а это значит, что довольно долгий отрезок времени жизнь наших детей претерпела значительные изменения. Произошли они резко и принесли много тревоги в семьи, как бы родители не пытались это скрыть. А нужно ли говорить что-то детям? Если нужно, то как? Как снизить тревожность? Как сделать так, чтобы простые правила безопасности, как то помыть руки, стало обычным делом ?

Чтобы возвращение в школу прошло безболезненно, а главное, чтобы процесс обучения был безопасным, родителям следует помочь педагогам.

 С коронавирусом нужно «познакомиться» и осознать, что можно сделать для своей безопасности, ощутить контроль над ситуацией.  Более того, согласно рекомендациям Минздрава на собственном примере учить детей 1.пользоваться средствами индивидуальной защиты и гигиены

2. измерять температуру,

3. приучать к основам гигиены,

4.держать дистанцию ​​с другими людьми и т.д.

 Родители должны объяснить детям, что происходит сейчас на планете и привить правильные привычки, чтобы не заболеть.

 Чтобы снизить тревожность и помочь детям успешно войти в образовательный процесс (ведь дети сейчас переживают нелегкие времена: сбился режим, уменьшилось время общения со сверстниками и пребывания на улице) проведите с ребенком беседу о школе, интересуйтесь его успехами, обсуждайте уроки и изученные темы, поговорите о друзьях- одноклассниках. Очень важна и поддержка близких людей: чем сильнее ребенок будет ее ощущать – тем легче пройдет процесс адаптации.

