**Kochani rodzice.**

Znaleźliśmy się w nowej trudnej rzeczywistości, z którą musimy się zmierzyć.

Pomimo tego, że szkoły zamknięto uczniowie muszą realizować szkolne obowiązki, co jest dużym wyzwaniem zarówno dla uczniów, nauczycieli, jak i rodziców.

Sytuacja, w której się znaleźliśmy wywołuje stres, a ten źle wpływa na organizm, obniża odporność. W tym trudnym czasie musimy dbać o zdrowie.

Jak radzić sobie w tej trudnej sytuacji, aby przetrwać:

- **Sporządźmy plan dnia**

(czas posiłków, nauki, odpoczynku) Rutyna pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie.

Dziecko powinno wykonywać wszystkie codzienne obowiązki (pościelenie łóżka, zjedzenie śniadania, ubranie się, mycie zębów i nauka).

Przed nauką najlepiej wywietrzyć pokój. Usunąć wszelkie bodźce, które mogą rozpraszać (wyłączyć telewizor, radio).

Nauka jest obowiązkiem dziecka. Postarajmy się nie przejmować kontroli nad lekcjami dzieci starszych, które same sobie poradzą .Pamiętajmy, że ciągłe krytykowanie, wytykanie błędów zniechęci dziecko do pracy.

Pomóżmy, kiedy samo sobie nie radzi, wysłuchajmy, podpowiedzmy, naprowadźmy. Pomagajmy, ale nie wyręczajmy.

Uczeń zawsze w razie problemów może zwrócić się do nauczyciela.

**Ustalmy w domu jasne zasady** dla wszystkich domowników. Tylko wtedy nie będzie dochodziło do nieporozumień.

Na czas, kiedy rodzic jest zajęty zaproponujmy dziecku jakieś zadania (dla starszych dzieci) lub zabawy dla młodszych.

**Pamiętajmy:**

-rozmawiajmy z dzieckiem (bądźmy spokojni i opanowani)

- obserwujmy je ( jakie emocje przeżywa, jak reaguje, czy sytuacja go nie przerasta?

- pomóżmy dziecku poradzić sobie z lękiem ( np. na naszym przykładzie)

- tłumaczmy dzieciom, czemu służą obecne ograniczenia

- bądźmy szczerzy i odpowiedzialni

- uczmy zdrowych nawyków (pokażmy jak myć ręce, zasłaniać usta, jak dbać o dobry nastrój, sen)

- dziecko potrzebuje kontaktu z rówieśnikami, nowoczesne technologie ułatwią to.

Bądźmy razem z naszymi dziećmi. Tego najbardziej potrzebują.