

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. **ОБСУДИТЕ** с ребенком особенности новой ситуации начала учебного года (скоро увидят любимых друзей, будет много нового и интересного и др.).



2. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** на соблюдение режима дня как залога успешного обучения и здоровья ребенка (продолжительный, здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, выполнение домашних заданий, встречи с друзьями и др.).

3. **ОБСУЖДАЙТЕ** с ребенком все, что происходит в школе для постепенного «отрегирования» возникающих переживаний. Это поможет сохранить его эмоциональный комфорт.



4. **ТРАНСЛИРУЙТЕ** сами позитивный настрой. Воспринимайте ситуацию как поиск новых возможностей для развития ребенка!

5. **ПРОДУМАЙТЕ** интересную программу совместного времяпровождения, занятий и дел, которые станут хорошей формой разгрузки после интенсивных занятий в школе.



6. **ДАЙТЕ** ребенку время постепенно войти в учебный ритм и адаптироваться без дополнительного давления и оценок с вашей стороны. Как бы ни проходил период адаптации, важно как можно чаще говорить своему ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.



7. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** дистанционные ресурсы обратной связи со школой (современные мессенджеры, социальные сети, электронную почту и др.). Это позволит оперативно осуществлять необходимую помощь и поддержку ребенку.

8. Надежным **РЕСУРСОМ И ПОМОЩНИКОМ** для вас и вашего ребенка могут стать специалисты психолого-педагогической службы Вашей школы, а также региональные специалисты Федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей»!

бесплатные консультации для родителей:

г. Вологда, тел: (8172) 53-03-70 (районы: Вашинский, Вожегодский, Вологодский, Вытегорский, Грязовецкий, Междуреченский, Сокольский, Сямженский, Усть-Кубинский, Харовский);

г. Череповец, тел: (8202) 57-10-70 (районы: Бабаевский, Белозерский, Кадуйский, Кирилловский, Устюженский, Чагодощенский, Череповецкий, Шекнинский);

г. Великий Устюг, тел: (81738) 2-79-74 (районы: Великоустюгский, Кич-Городецкий, Никольский, Нюксенский);

г. Тотьма, тел: (81739) 2-15-17 (районы: Бабушкинский, Верховажский, Тарногский, Тотемский)

Желаем Вам и Вашему ребенку успешного начала года, легкого и яркого школьного старта, спокойного и интересного учебного года для всей вашей семьи!

