

Дорогие родители!

Наши дети не только слышат все, что происходит вокруг них, но и чувствуют наше постоянное напряжение и беспокойство. Они никогда не сталкивались ни с чем подобным раньше.

Вы можете столкнуться с разными проблемами поведения у детей, вызванными беспокойством, гневом или тревогой. Скорее всего, в ближайшие недели вам придется иметь дело с истериками или протестным поведением. Важно помнить, что все это нормально и ожидаемо в условиях карантина.

Сейчас детям особенно нужно чувствовать любовь и поддержку. Это может означать, что вам придется нарушить свой график, чтобы дать своим детям это ощущение. Попробуйте вместе печь пироги и рисовать картинки. Играть в настольные игры и смотреть фильмы. Вы можете найти виртуальные экскурсии по зоопарку. Начать читать книгу всей семьей. Валяться вместе на диване под пледом и ничего не делать.

Не беспокойтесь о том, что они отстанут по школьной программе. Сегодня все дети оказались в этих условиях – но с ними все будет в порядке. Когда мы вернемся в класс, мы все исправим и встретим их в той точке, где они будут находиться.

Помните, что психическое здоровье ваших детей гораздо важнее, чем их успеваемость. Дети надолго запомнят то, как они чувствовали себя в эти дни – а не то, что они делали и чем были заняты. Помните об этом каждый день.

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких, соблюдайте самоизоляцию, проводите профилактические мероприятия.

С уважением, директор.