

Дорогие родители, бабушки-дедушки!

Вот и прошел год с того времени, когда мир столкнулся с чем-то неизвестным и малообъяснимым для себя. Это было сродни столкновению с внезапно возникшей ниоткуда стеной. Шок, смятение, подавленность. Думаю, многие помнят первые дни и месяцы весны 20-го года, наполненные растерянностью и страхом...

Но люди – существа разумные и гибкие. Мы приспособились. И да, мы опять, как и год назад, учим детей дистантно. И мы опять стоим перед необходимостью решать задачи текущего дня.

Кроме главной – сохранить свою жизнь и здоровье, - есть и другие, не менее важные. Нам жизненно важно сохранить **контакт** друг с другом, не дать порваться невидимым нитям взаимоотношений. Особенно важно это для семейных отношений. Также нужно избегать излишней эмоциональности, раздражительности, нагнетания напряженности. Только от нас самих зависит наша доброжелательность, стремление не спорить и критиковать, а сотрудничать и поддерживать друг друга в это по-прежнему непростое время, оберегая не только свой внутренний мир, но и мир других людей.

Важно сохранять **баланс** между напряжением и расслаблением детей на дистанте: урок или любая другая деятельность должны сменяться обязательной переменной. Нужно менять не только деятельность, но и ощущения, чередовать их : после длительной работы перед компьютером полезно, например, постоять перед окном, разглядывая предметы вдаль: заснеженные дома, проезжающий транспорт, передвигающихся людей. Это, кстати, прекрасно действует на глаза, снижая их усталость, – своеобразная гимнастика для глаз. После согретой руками поверхности рабочего стола здорово ощутить приятную прохладу крана на кухне, выпить воды с лимоном или чая (непрерменно) с медом. Посидев на стуле/кресле, выполняя задание урока, переместиться на пол, вытянувшись во весь свой рост, ощущая телом поверхность пола. Приветствуются висы вниз головой и лежание с поднятыми вверх ногами. Контрасты помогают нашему сознанию вернуться в реальность, быть в контакте с собою и миром - таким разнообразным. Восприятие различных сигналов делает нас живыми, более осознанными. Рекомендации полезны не только для детей, но и для взрослых.

Важно не прекращать ничего из того, что стало привычным и приятным: прогулки на свежем воздухе, виртуальное общение с родственниками, друзьями, совместное времяпровождение в рамках семьи – всего того, что дает положительные эмоции, являющиеся важнейшим ресурсом человека, восполняющим его энергию. Не следует забывать о необходимых каждому возможностях иметь время только для себя – время одиночества, молчания, тишины. Договоритесь между собою, когда и каким образом члены семьи будут удовлетворять потребность друг друга оставаться наедине с собою. Вопрос личных границ и их соблюдения другими важен как никогда.

А еще нам всем нужно не растерять любопытства, пытливости, *способности обучаться* и связанных с познанием эмоций «а я и не знал!», «ничего себе!», «ого!», «надо же!» и т.п., проявляющихся у нас, когда мы постигаем что-то новое или делаем для себя какое-то открытие. Мир такой интересный и притягательный! В нем таится столько открытий!

Так здорово, например, узнать, что так любимый детьми батут был придуман эскимосами, чтобы во время охоты на китов замечать добычу как можно раньше. Для прыжков использовали натянутую шкуру моржа, которая подбрасывала на высоту почти четвертого этажа. И что перископ для подводных лодок, глушитель для автомобиля и циркулярную пилу изобрели женщины. А когда вы чихаете, воздушные потоки покидают ваш нос со скоростью 160 км в час. И что надоедливое, всем известное слово «спам» получило свое название в честь вездесущей в то время консервированной ветчины...

Будем открыты жизни, хорошо выполняя каждый свою, иногда рутинную работу. Потому что жизнь никто не отменял. Недавно мне попала заметка о случае, произошедшем с самолетом ТУ -154. Стальная птица летела из аэропорта «Полярный» с 72 пассажирами и 9 членами экипажа на борту, когда в какой-то момент отключился автопилот. Следом пропала радиосвязь, а затем отключились остальные приборы. Почти все. Даже насосы, перекачивающие горючее в двигатели. И тогда экипаж принял решение садиться посреди тайги. Где в этом месте найти посадочную полосу для гиганта? Но она нашлась, вопреки здравому смыслу и ситуации. Забегая наперед, скажу, что все закончилось благополучно. Но именно потому, что изо дня в день 12 лет, в любую погоду эту заброшенную полосу проверял, чинил, латал человек, волей судьбы оставшийся и дворником, электриком, и сторожем этой полосы. Потому что считал, что беда не приходит по расписанию. И надо быть готовым ко всему всегда, пытаюсь сохранить то, что можно сохранить, живя надеждой, что когда-нибудь это понадобится...

Трижды заходя на посадку, профессионалы посадили самолет. Никто не пострадал. Чудо? Безусловно. Для тех, кто старался. Для того, кто делал. Каждый из нас сейчас имеет возможность быть таким же на своих семейных, профессиональных и гражданских позициях...

А в заключение хочу порекомендовать вам короткий, но весьма полезный комплекс упражнений. Сделайте его вместе с близкими. И пусть это принесет вам радость.

<https://www.youtube.com/watch?v=hEj7irwjcJY>

С неизменными пожеланиями здоровья и благополучия,

Наталья Горбунова,

психолог ТМРГ